NAUJOJI ŽEMĖ

Nubuskite ir siekite savo tikslų



Eckhart Tolle

„Šios akimirkos jėgos“ autorius

Eckhart Tolle

NAUJOJI ŽEMĖ

Nubuskite ir siekite savo tikslų



Mijalba

UDK 159.9
To-45

Versta iš leidinio:
ECKHART TOLLE
A new earth :
awakening to your life's purpose

ISBN 978-0-452- 28996-3

Iš anglų k. vertė
Rasa Šemiotienė, Tadas Jurevičius ir Andrius Rondomanskis

ISBN 978-9955-599-94-4

TURINYS

I SKYRIUS

ŽMOGAUS SĄMONĖS SUŽYDĖJIMAS

Pradžia

Prieš 114 milijonų metų, vieną rytą patekėjus saulei, Žemės planetoje pražydo pirmoji gėlė. Ji išskleidė žiedą, kad priimtų į save šviesos spindulius. Šiuo didingu įvykiu prasidėjo evoliucinė augalų transformacija. Augalai dengė Žemės paviršių jau daug milijonų metų. Pirmoji gėlė turbūt gyveno trumpai, o gėlės apskritai dar ilgai buvo retas ir izoliuotas reiškinys, nes sąlygos joms buvo nepalankios. Tačiau vieną dieną gamta peržengė lemtingą ribą, ir visą planetą užliejo spalvų bei aromatų vandenynas. Taip įvykiai būtų atrodę, jei juos būtų liudijęs sąmoningas stebėtojas.

Gerokai vėliau tie delikatūs ir aromatingi augalai, kuriuos mes pavadinome gėlėmis, suvaidino esminį vaidmenį kitos biologinės rūšies evoliucijoje. Ta kita rūšis – tai žmogus. Žmonės, kai jų sąmonė pakankamai išsivystė, gėlėmis susižavėjo, gėlės juos ėmė traukti. Gėlės tikriausiai buvo pirmas dalykas, kurį žmonės ėmė vertinti ne praktiniais sumetimais – juk jos nebuvo būtina žmonių išlikimo sąlyga. Gėlės įkvėpė nesuskaičiuojamą gausybę dailininkų, poetų ir mistikų. Net Jėzus liepė žmonėms kontempliuoti gėles ir mokytis iš jų, kaip dera gyventi. O Buda, kaip skelbia viena legenda, kartą pasakė „nebylų pamokslą“ – jis iškėlė į viršų gėlę ir įsmeigė į ją žvilgsnį. Po akimirkos vienas sekėjas, vienuolis, vardu Mahakasjapa, pradėjo šypsotis. Jis buvo vienintelis, kuris, pasak legendos, suprato pamokslą. Ta šypsena (kitaip sakant, supratimas) keliavo per dvidešimt aštuonių kartų mokytojus ir galų gale tapo dzenbudizmo šaltiniu.

Regėdami gėlių grožį, žmonės galėjo žvilgtelėti į savo prigimtį, kurios esminė savybė taip pat yra grožis. Tas žvilgsnis buvo nepaprastai

svarbus žmogaus sąmonės evoliucijos įvykis. Iš jo kilo džiaugsmas ir meilė. Gėlės savo forma išreiškia visiškai beformę aukščiausią ir sakraliausią mūsų pačių esybės aspektą. Efemeriškesnės ir delikatesnės nei augalai, iš kurių jos evoliucionavo, gėlės yra tarsi kitos būties erdvės žinianešiai, tiltas tarp fizinių formų ir beformio pasaulio. Jų kvapas – tai dvasios dvelksmas. Jei žodį „nušvitimas" pavartotume platesne prasme, galėtume pasakyti, kad gėlės yra nušvitę augalai.

Tas pasakytina apie visas gyvybės formas: mineralus, augalus, gyvūnus, žmones. Visų jų atstovai gali patirti nušvitimą. Tačiau tai įvyksta labai retai – nušvitimas yra daugiau nei evoliucinis žingsnis. Tai netgi yra evoliucinio vientisumo pertraukimas, šuolis į visai kitą būties lygmenį, kuriame materialusis pradas turi kur kas menkesnę prasmę.

Kas gali būti sunkiau ir kiečiau už akmenį, tankiausią iš visų formų? Ir vis dėlto kai kurie akmenys virto kristalais, tapo permatomi ir laidūs šviesai. Iš kai kurių anglies pavyzdžių, veikiant didžiuliam slėgiui ir aukštai temperatūrai, susiformavo deimantai, o iš kai kurių mineralų – kitokie brangakmeniai.

Vienos reptilijos, labiausiai, regis, prie žemės prikaustyti gyvūnai, nekito milijonus metų, o kitos, sugebėjusios užsiauginti plunksnas ir sparnus, virto paukščiais ir nugalėjo taip ilgai jų giminę kausčiusią traukos jėgą. Negalėtume pasakyti, kad pastarosios reptilijos išmoko geriau šliaužti – ne, jos pakilo į naują lygmenį ir šliaužimo veiksmas joms tapo nebereikalingas apskritai.

Nuo neatmenamų laikų gėlės, kristalai, brangieji akmenys ir paukščiai žmogaus dvasiai turi ypatingą reikšmę. Nors visa tai yra laikinos vienos Sąmonės, vieno Gyvenimo manifestacijos, jų „nežemiškumas" žmones žavi ir vilioja.

Pajutę savo pačių Buvimą, žmonės taip pat pojūčiais užčiuopia dieviškąjį gyvybės pradą, sąmonę, dvasią, kuri yra persmelkusi visas gyvybės formas, atpažįsta ją kaip savo pačių esmę ir ją myli. Tačiau kol toks pajautimas dar neužgimęs, žmogus regi tik išorinius pavidalus, nesuvokia, kokia yra jų esmė, taip pat jis nesuvokia ir savo esmės, todėl tapatinasi tik su savo fiziniu kūnu ir psichologinių savybių rinkiniu.

Vis dėlto žvelgdamas į gėlę, kristalą, brangųjį akmenį ar paukštį, tas pats žmogus, kad ir nejausdamas savo Buvimo ar jausdamas jį menkai, suvokia, kad šie objektai yra daugiau nei vien materija, jis jaučia nepaaiškinamą jų trauką bei artumą. Taip yra todėl, kad dėl savo „nežemiškumo" gėlės, kristalo, brangakmenio ar paukščio fizinis pavidalas nenustelbia savyje slypinčios dvasios, o kitos formos tą dvasią užgožia. Išimtis čia yra naujai gimusi gyvybė: žmogaus kūdikiai, žvėreliai, gyvulėliai... Jie trapūs, delikatūs, dar neįgavę tvirto materialaus pavidalo, dar nesuaugę su fiziniu pasauliu, todėl iš jų sklinda nežemiško meilumo šviesa.

Štai dėl tų priežasčių, kai kontempliuojate gėlę, kristalą, brangųjį akmenį ar paukštį ir atsisiejate nuo jų kaip pavadinimus turinčių objektų, jūs žvelgiate į beformiškumo sferą. Tai langelis į dvasios pasaulį. Dėl to šios gyvybės formos buvo tokios svarbios žmogaus sąmonės evoliucijoje nuo pat seniausių laikų. Pavyzdžiui, brangakmenis lotoso žiede yra svarbiausias budizmo simbolis, o balandis krikščionims simbolizuoja Šventąją Dvasią. Šie simboliai ruošia dirvą esmingesniam planetos sąmonės pokyčiui, kurio vykdytojai bus žmonių giminės atstovai. Aš kalbu apie dvasinį pabudimą, kurio pradžią mes jau ėmėme liudyti.

Šios knygos tikslas

Ar žmonija pasirengusi sąmonės virsmui, nuostabiam ir giliam vidiniam sužydėjimui, kurį palyginę su gėlių žydėjimu, regėtume tik menką ano atspindį? Ar žmonės gebės atsisakyti savo struktūriško mąstymo, atverti sąmonę ir tapti skaidrūs it krištolas ar brangakmeniai? Ar jie galės atsispirti materializmo ir materialumo traukai, nutraukti susitapatinimą su pavidalais, kuris laiko juos įkalinęs jų asmenybių viduje ir kuris yra *ego* pagrindas?

Apie tokį virsmą kalbėjo ir skleidė šią žinią žmonėms didieji žmonijos mokymai. Žinianešiai – Buda, Jėzus ir kiti, mažiau žinomi – buvo ankstyvieji žmonijos pabudimo žiedai, retos ir brangios esybės. Tačiau anuo metu visuotinis sužydėjimas dar nebuvo

įmanomas, todėl jų žinia buvo nesuprasta ir neretai stipriai iškraipoma. Ji negalėjo permainyti daugumos žmonių elgsenos ir ją priėmė vos vienas kitas.

Ar dabar žmonija yra labiau pasirengusi nei ankstyvųjų mokytojų laikais? Kodėl taip turėtų atsitikti? Ką galėtų padaryti kiekvienas iš jūsų, siekdamas sužadinti ar pagreitinti šią vidinę permainą? Kokie požymiai apibūdina senąją *ego* sąmonę ir kaip atpažinti beužgimstančią naująją sąmonę? Tokius ir panašius svarbius klausimus nagrinėsime šioje knygoje. Svarbu tai, kad ji pati yra virsmo įrankis, kuris radosi iš naujosios sąmonės.

Knyga nesiekia apkrauti jūsų nauja informacija, įtikinti jus vienais ar kitais dalykais arba įpiršti kokią nors nuomonę, o tik mėgina sukelti jūsų sąmonės virsmą, kitaip tariant, pabudimą. Tuo aspektu knyga nėra „įdomi". „Įdomi" reikštų tai, kad išdėstytas idėjas bei sąvokas galite įvertinti, mintyse jas analizuoti, sutikti su jomis ar nesutikti. Ši knyga yra apie jus. Ji arba pakeis jūsų sąmonės būseną, arba liks jums bereikšmė. Ji padės pabusti tik tiems, kurie tam pasirengę. Toli gražu ne visi yra tokie, tačiau su kiekvienu pabudusiuoju kolektyvinė sąmonė plečiasi ir palengvina dvasinę kelionę kitiems, dar nepabudusiems. Jei nežinote, ką reiškia pabudimas, skaitykite šiuos puslapius. Tik patys pabudę, suvoksite šio žodžio reikšmę. Užtenka minties blykstelėjimo, kad prasidėtų negrįžtamas pabudimo vyksmas. Kai kurie tą blykstelėjimą patirs dabar, paėmę į rankas šią knygą, o kai kurie net nesuvoks, kad planetoje vyksmas jau prasidėjęs. Vieni pajunta pabudimą per praradimą ar kančią, kiti – pabendravę su dvasiniu mokytoju ar perskaitę dvasinių mokymų knygą (viena tokių knygų yra *Šios akimirkos jėga**), o galbūt bus viskas kartu. Jeigu jaučiate, kad pradėjote busti, skaitydami šią knygą permainas paspartinsite ir įtvirtinsite.

Esminė pabudimo sąlyga yra nepabudusio savęs (kalbančio, mąstančio ir veikiančio *ego*) atpažinimas, taip pat atpažinimas kolektyvinio mąstymo sąlygotų procesų, kurie įtvirtina *nepabudimo* būseną.

---

* Eckhart Tolle, *Šios akimirkos jėga.* Knygą 2004 metais išleido „Mijalbos" leidykla.

Štai kodėl ši knyga nagrinėja pagrindinius *ego* aspektus ir parodo, kaip jie pasireiškia individualiai ir kolektyviai. Tai yra svarbu dėl dviejų tarpusavyje susijusių priežasčių: pirmoji yra ta, kad kol nesuprasite, kaip veikia jūsų *ego*, jūs savęs nepažinsite ir nuolatos klysite mėgindami su *ego* susitapatinti. Kitaip tariant, jus užvaldys jūsų tariamas „aš". Antra, atpažinimas yra vienas iš būdų pabusti. Kai suvokiate savo nesąmoningumą, ima rastis sąmoningumas, o tai jau *yra* pabudimas. Neįmanoma įveikti savo *ego* ir laimėti, lygiai kaip neįmanoma kovoti su tamsa. Viskas, ko reikia, yra sąmonės šviesa. O ta šviesa esate jūs.

Paveldėtoji disfunkcija

Kai gilinamės į senąsias religijas ir dvasines tradicijas, pastebime, kad po gausiais išoriniais skirtingumais slypi dvi esminės įžvalgos, vienijančios jas visas. Tos įžvalgos vadinamos skirtingais vardais, tačiau abi skelbia dvejopą esminę tiesą. Pirmoji tos tiesos dalis mums praneša, kad, būdami „normalios" psichikos būsenos, dauguma žmonių gali turėti stiprų vadinamąjį disfunkcijos arba net beprotybės elementą. Ko gera, labiausiai prie šios disfunkcijos vertinimo kaip kolektyvinės dvasinės ligos formos priartėjo kai kurie hinduizmo mokytojai. Jie vadina tai žodžiu *maja* – iliuzijos šydu. Ramana Maharšis (Ramana Maharshi), vienas didžiųjų indų išminčių, konstatuoja tiesiai: „Protas yra *maja*."

Budizme vartojami kiti terminai. Buda mokė, kad žmogaus protas, būdamas įprastinės būsenos, kuria *dukkha* – tai gali būti išversta kaip *kentėjimas*, *nepasitenkinimas* ar tiesiog *vargas*. Buda sako, kad tai yra neatsiejama žmogiškosios būties dalis. Kad ir ką veiktumėte, pasak Budos, susidursite su *dukkha*, anksčiau ar vėliau ta būsena būtinai jus užklups.

Krikščionybė skelbia, jog įprastinė kolektyvinė žmonių būsena yra susijusi su „pirmąja nuodėme". Beje, *nuodėmė* – tai itin klaidingai suprantamas ir aiškinamas žodis. Pažodžiui išvertus iš senovės graikų kalbos, kuria parašytas Naujasis Testamentas, *nusidėti* reiškia

nepataikyti į taikinį, kaip lankininkas nepataiko į tikslą, taigi *nusidėti* – tai *nepataikyti į žmogiškosios egzistencijos esmę*. Tai yra gyventi tamsoje, būti akliems, kentėti patiems ir kankinti kitus. Šis terminas, atmetus jo kultūrinį kontekstą ir klaidingus aiškinimus, byloja apie prigimtinę žmogiškosios būties disfunkciją.

Žmonijos pasiekimai įspūdingi ir neginčytini. Esame sukūrę didingus muzikos, literatūros, tapybos, architektūros, skulptūros darbus. Mokslas ir technika pakeitė mūsų gyvenimą, leido mums daryti ir kurti dalykus, kurie dar prieš porą šimtų metų būtų atrodę lyg stebuklas. Žinoma, žmogaus proto galia didžiulė. Tačiau kaip tik tas protas yra paženklintas beprotybės ženklu. Mokslas ir technika sustiprino žalingą žmogaus proto disfunkcijos įtaką, daromą planetai, kitoms gyvybės formoms ir patiems žmonėms. XX amžiaus istorija yra kaip tik tas laikotarpis, kuriame disfunkcija, tas kolektyvinis pamišimas, ėmė reikštis akivaizdžiausiai. Maža to – disfunkcija pradėjo sparčiai aštrėti.

Pirmasis pasaulinis karas prasidėjo 1914 metais. Naikinantys ir žiaurūs karai, kilę iš baimės, godumo ir valdžios troškimo, buvo įprasti reiškiniai žmonijos istorijoje, taip pat kaip vergija, kankinimai bei plačiai paplitusi prievarta, vykdoma religiniais ir ideologiniais sumetimais. Žmonės dažniau nukentėdavo nuo kitų žmonių rankų nei nuo stichinių nelaimių. Iki 1914 metų žmogaus protas jau buvo išradęs ne tik vidaus degimo variklį, bet ir bombas, kulkosvaidžius, povandeninius laivus, liepsnosvaidžius ir nuodingąsias dujas. Protas tarnaujantis beprotybei! Milijonai vyrų žuvo apkasų karuose Prancūzijoje ir Belgijoje dėl kelių kilometrų purvinos žemės. Kai 1918 metais karas baigėsi, likę gyvi kareiviai su siaubu ir nenuovoka žvelgė į nuniokotą Europą ir skaičiavo aukas – žuvo dešimtys milijonų žmonių ir dar daugiau buvo suluošinta. Niekada pirmiau žmogaus beprotybė nebuvo tokia akivaizdi ir destruktyvi. Tačiau žmonija net nenumanė, kad tai buvo tik pradžia.

Amžiaus pabaigoje skaičius žmonių, mirusių smurtine mirtimi nuo savo gentainių rankos, pasiekė per šimtą milijonų. Jie žuvo ne tik karuose, bet ir per masinius naikinimus, pavyzdžiui, Sovietų Sąjungoje valdant Stalinui buvo nužudyta dvidešimt milijonų

„klasinių priešų, šnipų ir išdavikų“, o nacistinėje Vokietijoje kiek vėliau prasidėjo neišpasakytas Holokausto siaubas. Taip pat daugybė žmonių žuvo per nesuskaičiuojamus mažesnius valstybių viduje vykusius konfliktus – čia galima, pavyzdžiui, prisiminti Ispanijos pilietinį karą ar Kambodžos raudonųjų khmerų diktatūrą, kuri sunaikino ketvirtadalį tos šalies gyventojų.

Tereikia pasižiūrėti dienos naujienas per televizorių, kad suvoktume, jog masinis pamišimas nesiliovė – jis perdavė estafetę XXI amžiui. Kitas kolektyvinės žmogaus proto disfunkcijos aspektas yra baisi prievarta, kurią žmonės nukreipė prieš kitas gyvybės formas ir pasaulį. Kalbu apie deguonį gaminančių miškų naikinimą, piktavališką elgesį su gyvūnais intensyviosios gyvulininkystės ūkiuose, upių, vandenynų ir oro taršą. Skatinami godumo, žmonės visiškai nesirūpina aplinka ir jeigu jų niekas nesustabdys, jie susinaikins patys.

Kolektyvinės beprotystės apraiškos sudaro didžiąją žmonijos istorijos dalį. Tai lyg ir savaime suprantama žmonijos būsena. Jeigu žmonijos istorija būtų klinikinis vieno ligonio atvejis, diagnozė skambėtų taip: „Chroniška paranoja, patologinis polinkis žudyti, smurtauti ir žiauriai elgtis su tariamais priešais, kurie tėra jo paties ligos projekcija į išorę. Ligonis nepakaltinamas, su retais proto prašviesėjimais.“

Baimė, godumas ir valdžios troškimas gimdo ne tik tautų, genčių, religijų bei ideologijų konfliktus, bet ir nepaliaujamai nuodija asmeninius santykius. Tie neigiami veiksniai iškraipo jūsų suvokimą, žmones ir save matote kitokius, nei esate iš tikrųjų, dėl tų veiksnių neadekvačiai vertinate gyvenimiškas situacijas, todėl imatės klaidingų veiksmų, kurie lyg ir privalėtų jus išvaduoti iš baimės gniaužtų bei patenkinti poreikį turėti *daugiau*, tačiau pasirodo, kad *ego* yra bedugnė kiaurymė, kurios niekaip užpildyti neįmanoma.

Vis dėlto reikia pabrėžti, kad baimė, godumas ir valdžios troškimas nėra ta disfunkcija, apie kurią mes čia kalbame. Tai tik giliai kiekvieno žmogaus prote įsišaknijusios kolektyvinės iliuzijos poveikio rezultatas. Įvairūs dvasiniai mokymai liepia mums atsikratyti baimės ir troškimų, tačiau retai kam tai padaryti pasiseka, nes

daugelio žmonių dvasinė praktika nepaliečia disfunkcijos esmės. Baimė, godumas ir valdžios troškimas, kaip kalbėjome, patys savaime nėra disfunkcija. Pastangos tapti geresniems atrodo pagirtinos ir kilnios, tačiau jūs to tikslo nepasieksite, kol neįvyks jūsų sąmonės pokytis. Senoji sąmonė yra disfunkcijos dalis, kuri skatina norėti daugiau ir valdyti, galų gale – susitapatinti su savo proto sukurtu įvaizdžiu. Netapsite geri, vien tik mėgindami tokie būti, taigi privalote rasti gerumą, jau esantį jumyse, ir tik leisti jam atsiskleisti. O jis atsiskleis, jeigu įvyks esminis jūsų sąmonės pokytis.

Komunizmo istorija, iš pradžių įkvėpta kilnių idealų, aiškiai rodo, kas atsitinka, kai žmonės mėgina pakeisti išorinę tikrovę – sukurti naują žemę – pirmiau nepakeitę savo vidinės tikrovės, savo sąmonės. Jie kuria planus ir nė nenutuokia, kaip juos iškreips kiekvieno žmogaus turima disfunkcija – jo *ego.*

Naujojo sąmoningumo atsiradimas

Dauguma senovės religijų bei dvasinių tradicijų skelbia tą pačią įžvalgą – mūsų „normalią“ psichikos būseną ženklina viena didelė yda. Tačiau ši bloga žinia išprovokuoja antrąją įžvalgą: žmogiškoji sąmonė gali patirti virsmą, o tai jau yra gerai. Hinduistų mokymuose (kai kur ir budistų) šis virsmas, pokytis, vadinamas *nušvitimu.* Jėzus mokė, kad tai yra *išsigelbėjimas,* o pagal budizmą tai yra *kančių pabaiga.* Šiam pokyčiui apibūdinti dar yra vartojami *išsilaisvinimo* ir *pabudimo* terminai.

Didysis žmonijos pasiekimas nėra meno kūriniai, mokslas ar technika, o mūsų pačių disfunkcijos, beprotystės, pripažinimas. Tolimoje praeityje pavieniai žmonės jau tai suprato. Pirmasis toks žmogus, ko gera, buvo Gautama Sidharta, gyvenęs Indijoje prieš du tūkstančius šešis šimtus metų. Vėliau jam buvo suteiktas Budos titulas. (*Buddha* reiškia „pabudęs“.) Beveik tuo pačiu metu Kinijoje gyveno kitas pabudęs žmonijos mokytojas. Jo vardas buvo Lao Dzė. Jis užrašė savo mokymo tiesas vienoje iš išmintingiausių kada nors parašytų dvasinių knygų *Tao Te Čing.*

Kai pripažįstame savo beprotystę, imame sveikti ir galime peržengti *ego* ribas. Taigi anais tolimais laikais Žemėje užgimė naujas sąmonės lygmuo, pirmasis naujosios sąmonės žiedas. Tie negausūs praregėjusieji kreipėsi į savo amžininkus, kalbėjo apie nuodėmę, kančią, iliuziją. Jie sakė: „Pažvelkite, kaip jūs gyvenate. Ar matote, ką darote, kokias kančias sukeliate?“ Jie skelbė pabudimą iš kolektyvinio „normalios“ egzistencijos košmaro ir rodė kelią.

Pasaulis dar nebuvo pasirengęs jų priimti, vis dėlto jie buvo nepaprastai svarbūs žmonių pabudimo istorijoje. Žinoma, amžininkai pirmųjų mokytojų nesuprato, nesuprato jų ir vėlesnės kartos. Įtaigūs, bet nesudėtingi jų mokymai buvo iškraipomi ir kartais klaidingai aiškinami net pačių mokinių. Amžiams bėgant, atsirado gausių prierašų, neturėjusių nieko bendra su pirminiais mokymais; jie tik atskleidė visišką žmonių nesupratingumą. Kai kuriuos mokytojus išjuokė, išplūdo ar nužudė, kitus garbino lyg dievus. Mokymai, aiškinę apie proto disfunkciją, nurodę kelią, kaip atsisakyti kolektyvinės beprotystės, buvo iškraipyti ir galiausiai patys tapo beprotystės ir pamišimo dalimi.

Taigi religija iš esmės ėmė skaldyti, užuot vienijusi. Užuot numalšinusi prievartą ir neapykantą, ji pagimdė dar daugiau prievartos ir neapykantos, dar labiau suskaldė žmoniją; skilo net patys tikėjimai. Religija tapo ideologija, tikėjimo sistema, kuri tiko žmonėms – šie galėjo ja pasinaudoti, idant sustiprintų savo klaidingą „aš“ pajautimą. Prisidengę religija, žmonės galėjo jaustis „teisūs“, o kitus laikyti „paklydėliais“. Tokiu būdu jie įtvirtindavo savo kaip teisuolių tapatybę (visi kiti buvo neteisūs, bedieviai, priešai) ir neretai tuo pateisindavo žmonių žudynes. Žmogus sukūrė „dievą“ tokį, koks buvo pats. Tai, kas amžina, be pabaigos, neįvardijama, buvo paversta proto stabu, kurį visi privalėjo tikėti ir garbinti kaip „savo“ ar „mūsų“ dievą.

Ir vis dėlto... vis dėlto... kad ir kokios beprotybės buvo vykdomos įvairių religijų vardu, Tiesa, kurią jos skelbė, tebešviečia. Nors ir blausi, ji prasismelkia pro daugiasluoksnę iškraipymų ir klaidingų interpretacijų uždangą. Tačiau jūs tos Tiesos nesuvoksite, jei pirmiau nerasite jos savyje. Pasaulyje visais laikais atsirasdavo vienas

kitas žmogus, kuris patirdavo sąmonės virsmą ir todėl sugebėdavo išgirsti tikrąją religijų skelbiamą žinią. Tačiau siekdami apibūdinti nekonceptualią, ne minčių sukurtą Tiesą, tokie žmonės pasitelkdavo savo religijų koncepcijas.

Šių vyrų ir moterų dėka šalia pagrindinių religijų susiformavo mokyklos, arba judėjimai, kurie ne tik dar kartą atrado, bet kai kuriais atvejais net sustiprino pradinio mokymo šviesą. Pavyzdžiui, ankstyvojoje ir viduramžių krikščionybėje atsirado gnosticizmas ir misticizmas, islamo religijoje – sufizmas, judaizme – hasidizmas ir kabala, hinduizme – advaita vedantos mokymas, budizme – dzenas ir dzogčenas. Dauguma šių mokyklų griovė nusistovėjusias šventųjų garbinimo tradicijas, sluoksnis po sluoksnio naikino pražūtingas konceptualumo ir mentalinių vaizdinių struktūras. Religijų hierarchai jas vertino įtariai ar net priešiškai. Kitaip nei vyraujančios religijų kryptys, tų mokyklų mokymai akcentavo vidinį virsmą ir naujo suvokimo būtinybę. Kaip tik per šias ezoterines mokyklas, ar judėjimus, pagrindinės religijos atgavo keičiamąją pirminių mokymų galią, nors daugeliu atvejų jie buvo prieinami tik nedidelei žmonių grupei. Sekėjų atsirasdavo per mažai, kad jie būtų galėję daryti bent kiek didesnę įtaką įsišaknijusiam kolektyviniam daugumos nesąmoningumui. Laikui bėgant, kai kurios iš minėtų mokyklų pačios tapo per daug konceptualios, kad išsaugotų savo tikrąją galią.

Dvasingumas ir religija

Koks yra oficialiųjų religijų vaidmuo formuojant naująją sąmonę? Daugelis žmonių jau supranta skirtumą tarp dvasingumo ir religijos. Jie suvokia, kad tikėjimo – minčių rinkinio, kurį laikote absoliučia tiesa – išpažinimas dar nepadaro jų dvasingų, nesvarbu, kokiai religijai jie priklausytų. Iš tikrųjų kuo daugiau minčių (įsitikinimų) priimate ir su jomis susitapatinate, tuo labiau nutolstate nuo dvasingumo lygmens savyje. Daug „tikinčiųjų" yra įstrigę ties tuo lygmeniu. Jie prilygina tiesą minčiai, o kadangi yra visiškai susitapatinę su mintimi (savo protu), tai siekia tapti vienvaldžiais tiesos

savininkais – tokiu būdu jie nesąmoningai gina savo tapatybę. Tie žmonės nesuvokia, koks ribotas yra protas. Jei netikėsite ir nemąstysite, kaip mąsto ar tiki jie, jų akyse būsite paklydėliai, o netolimoje praeityje tai būtų buvusi priežastis jus nužudyti. Kai kas, beje, žudo iki šiol.

Naujasis dvasingumas, skatinantis sąmonės virsmą, dabar dažniausiai gimsta ir egzistuoja atskirai nuo veikiančių oficialių religinių sistemų. (Žinoma, net tikėjimuose, kuriuose vyrauja protas, esama dvasingumo apraiškų, nors religinių institucijų hierarchai išsigandę stengiasi tas apraiškas užgniaužti.) Dvasingumo suklestėjimas šalia bažnytinių dogmų yra visiškai naujas reiškinys. Praeityje tai būtų buvę nesuvokiama, ypač Vakaruose, proto valdomoje aplinkoje, kur Krikščionių bažnyčia turėjo absoliučias teises į dvasingumą. Niekas negalėjo kalbėti apie dvasinius dalykus ar išleisti ta tema knygos, jei tam nepritardavo Bažnyčia, o jei vis dėlto kas nors drįsdavo tai padaryti, būdavo greitai nutildytas. Dabar kai kuriose Bažnyčiose ir tikėjimuose pastebimi pokyčių ženklai. Tai šildo širdį; verta padėkoti net už menkiausią atvirumo požymį, pavyzdžiui, tokį, kokį parodė popiežius Jonas Paulius II, aplankęs mečetę ir sinagogą.

Iš dalies dėl dvasinių mokymų, egzistuojančių šalia oficialiųjų religijų, taip pat dėl Rytų išminties įtakos vis daugiau tradicinių religijų sekėjų nebesitapatina su griežtomis tikėjimo formomis bei dogmomis ir atranda tikėjimo gelmes savyje. (Įžvelgę tas gelmes savyje, jie aptinka jas ir tradicinėje religijoje.) Jie suvokia, kad žmogaus „dvasingumas“ neturi nieko bendra su jo formaliu tikėjimu ir remiasi tik jo sąmoningumu. Toks suvokimas lemia, kaip jie funkcionuoja šiame pasaulyje ir kaip bendrauja su kitais žmonėmis.

Neįžvelgiantys, kas yra anapus formų, dar labiau įstringa savo tikėjimo, kitaip tariant, savo proto, ribose. Šiuo metu mes stebime ne tik nepaprastą sąmonės atgimimą – taip pat daugėja žmonių, kuriuos vis tvirčiau supančioja *ego*. Kai kurios religinės institucijos naujajai sąmonei atsivers, tačiau bus ir tokių, kurios sugriežtins savo dogmas ir liks dalimi proto struktūrų, padėsiančių kolektyviniam *ego* ginti savo pozicijas ir priešintis permainoms. Kai kurios Bažnyčios, sektos, kultai ar religiniai judėjimai iš esmės yra ko-

lektyvinio *ego* įsikūnijimai, nedalomai susiję su savo proto sukurta pozicija; tas pat pasakytina ir apie didžiąją dalį politinių ideologijų sekėjų – tai žmonės, nepripažįstantys jokių alternatyvių tikrovės interpretacijų.

Tačiau *ego* lemta išnykti, visos jo valdomos sustabarėjusios struktūros, religinės ar kitokio pobūdžio institucijos, korporacijos ar vyriausybės, kad ir kokios įsigalėjusios būtų, žlugs iš vidaus. Konservatyviausios struktūros, aršiausiai besipriešinančios pokyčiams, nunyks pirmiausia. Tą liudija buvusi Sovietų Sąjunga ir jos komunistinė ideologija. Kad ir kokia stipri bei monolitinė atrodė sovietų valstybė, po kelių dešimčių gyvavimo metų ji subyrėjo draskoma vidinių prieštaravimų. Šito niekas nebuvo numatęs. Visi buvo tiesiog priblokšti. Tačiau tokių staigmenų bus daug.

Virsmo būtinybė

Krizės akivaizdoje, kai esama pasaulio tvarka, žmonių bendravimas ir jų santykis su gamta kelia visuotinį pavojų, kai žmoniją kamuoja neįveikiamos problemos, tampa aišku, kad ir atskiri individai, ir visa jų padermė arba turės išnykti, arba atlikti evoliucinį šuolį ir įveikti savo būsenos ribotumus.

Manoma, kad gyvybė pirmiausia atsirado vandenyje. Sausumoje dar nebuvo gyvūnų, o vandenyne jau knibždėjo įvairių gyvybės formų. Vėliau vienas iš vandens padarų išdrįso išlipti į sausumą. Galbūt iš pradžių jis pašliaužė tik kelis centimetrus, o paskui, išvargintas milžiniškos žemės traukos, grįžo į vandenį, kur trauka beveik nejuntama ir kur egzistuoti tada buvo lengviau. Tačiau jis pabandė vėl, paskui – dar kartą... ir taip po truputį prisitaikė gyventi ant žemės, pelekų vietoje jam užaugo kojos, žiaunų vietoje išsivystė plaučiai. Sunku patikėti, kad vandens gyvūnai būtų rizikavę, veržęsi į tokią svetimą jiems aplinką ir patyrę evoliucinį virsmą, jei dėl tam tikros kritinės situacijos jie nebūtų buvę priversti pasielgti būtent taip. Galbūt koks nors didžiulis vandens plotas buvo atkirstas nuo pasaulio vandenyno ir vanduo jame per

tūkstančius metų pamažu sunyko – tai privertė žuvis palikti savo arealus ir evoliucionuoti.

Tokia pat krizė dabar smogė ir mums. Ji kelia grėsmę, ir mes turime tą iššūkį priimti. Jau daugiau kaip prieš du su puse tūkstančio metų senovės mokytojų atpažinta žmogaus proto disfunkcija, sustiprinta šiuolaikinio mokslo ir technikos laimėjimų, ėmė kėsintis į visą mūsų planetą. Dar visai neseniai apie žmogaus sąmonės virsmo būtinybę (taip pat numatytą senovės mokytojų) visame pasaulyje kalbėjo vos vienas kitas įvairių religijų ir kultūrų atstovas. Žmogaus sąmonė dar nebuvo pradėjusi skleistis – tam dar nebuvo visų reikiamų sąlygų.

Tačiau žymi dalis žemės gyventojų greitai suvoks (jei dar to nesuvokė), kad žmonijai reikia labai ryžtingai pasirinkti: evoliucionuoti arba mirti. O kita žmonijos dalis, maža, bet sparčiai besiplečianti, jau patiria senų mąstymo modelių žlugimą ir naujos sąmonės užgimimą.

Tai, kas dabar užgimsta, nėra nauja tikėjimo sistema, nauja religija, dvasinė ideologija ar mitologija. Mitologijų, dvasinių ideologijų ir tikėjimų laikas baigiasi. Tas pokytis palies gilesnius klodus, nei jūsų proto ar minčių turinys. Naujosios sąmonės ištakos bus minties transcendencija, gebėjimas pakilti virš proto ir naujo matmens suvokimas savyje – matmens, kuris gerokai platesnis nei mintis. Tuomet liausitės tapatinęsi su nepertaukiamu mąstymo srautu ir nebeieškosite jame savojo „aš“, kaip kad buvo iki šiol. Koks palengvėjimas suvokti, kad „balsas mano galvoje“ nesu aš pats! O kas aš tada esu? Tas, kuris tai mato. Suvokimas, atsirandantis pirmiau nei mintis, erdvė, kurioje užgimsta mintys ir emocijos.

Ego yra ne kas kita, kaip susitapatinimas su forma, visų pirma – minties forma. Jeigu blogis yra realus (o jis realus santykinai, ne absoliučiai), jį galima ir apibrėžti: tai visiškas susitapatinimas su formomis: fizine forma, mąstymo forma ir emocijų forma. Tokios tapatybės rezultatas yra absoliutus savo ryšio su visuma (su kitais žmonėmis ir su Šaltiniu) nesuvokimas. Šis užmaršumas yra prigimtinė nuodėmė, iš jos kyla kančia ir iliuzija. Kai tokia visiškos atskirties iliuzija daro įtaką mūsų mintims, žodžiams ar veiksmams, kokį

pasaulį mes galime sukurti? Norėdami rasti atsakymą, pastebėkite, kaip žmonės bendrauja vieni su kitais, paskaitykite istorijos vadovėlį ar tiesiog pažiūrėkite televizijos žinių laidą.

Jei žmogaus mąstymas liks nepakitęs, mes ir toliau iš naujo kursime vis tą patį pasaulį, tą patį blogį, tą pačią disfunkciją.

Naujasis dangus ir naujoji žemė

Šios knygos pavadinimą įkvėpė Biblijos pranašystė, kuri šiuo metu aktuali labiau nei bet kada anksčiau. Ji sutinkama Senajame ir Naujajame Testamente ir skelbia egzistuojančios pasaulio tvarkos žlugimą, „naujojo dangaus ir naujosios žemės" atsiradimą. Reikia suprasti, kad dangus šiame kontekste yra ne vieta, o sąmonės gelmės. Tai ezoterinė žodžio reikšmė, kuri sutampa su Jėzaus mokymais. O žemė čia yra išorinė forma, kuri visada atspindi vidų. Kolektyvinė žmonių sąmonė ir gyvenimas žemėje yra susiję vidiniais saitais. *„Naujasis dangus" – tai patyrusi virsmą žmogaus sąmonė, o „naujoji žemė" yra to virsmo atspindys fizinėse formose, pavidaluose.* Kadangi žmogaus gyvenimas ir jo sąmonė yra susiję su visos planetos būtimi, nykstant senajai žmonių sąmonei, daugelyje pasaulio vietų prasidės dideli geografiniai ir klimato pokyčiai, kai kur jie pastebimi jau šiandien.

II SKYRIUS

EGO: DABARTINĖ ŽMONIJOS BŪKLĖ

Žodžiai, ištarti balsu ar mintyse, gali jus tiesiog užkerėti. Jūs lengvai paskęstate juose, žodžiai hipnotizuoja, jūs besąlygiškai tikite, kad ką nors pavadinę žodžiu jau žinote, kas tai yra. Tačiau tai netiesa. Jūs tik paslėpėte paslaptį po etikete. Kad ir apie ką kalbėtumėte – apie paukštį, medį, kelio akmenį ar žmogų – tai yra absoliučiai nepažinūs ir neišmatuojamai gilūs dalykai. Tai, ką priimame, patiriame, apie ką galvojame, tėra tikrovės paviršius, mažesnis nei ledkalnio viršūnė.

Po tuo paviršiumi viskas susiję ne tik tarpusavyje, bet ir su Šaltiniu, iš kurio kilusi visa gyvybė. Kelią atgal į jį, į save, į Dievą jums gali parodyti net akmuo, o tuo labiau – gėlė ar paukštis. Kai žvelgiate į tuos daiktus ar laikote juos rankose *leisdami jiems tiesiog būti*, neklijuodami žodinių etikečių, jus apima pagarbios baimės ir nuostabos jausmas. Daiktų esmė nebyliai praneša jums apie save ir atspindi jūsų pačių tikrąją esybę. Tokius potyrius išgyvena didieji menininkai ir užfiksuoja juos savo kūriniuose. Van Gogas niekada nesakė: „Tai tik sena kėdė". Jis žiūrėjo į ją, žiūrėjo, žiūrėjo... jis jautė kėdės Buvimą. O tada paėmė į rankas teptuką... Tokios kėdės kaip daikto kaina buvo keli doleriai, o jos atvaizdas drobėje šiandien vertinamas maždaug dvidešimt penkiais milijonais.

Kai neuždengiate pasaulio žodžiais ir etiketėmis, jūsų gyvenimas prisipildo stebuklo – to stebuklo, kurį žmonija prarado prieš daug metų, kai pateko į savo minčių nelaisvę, užuot tas mintis valdžiusi. Gyvenimas, patyręs stebuklą, atsinaujina, tampa tyras, už žodžių, pavadinimų ir įvaizdžių jūs pajuntate savo tikrąją esybę. Kad tai įvyktų, turite išlaisvinti savojo „aš", savojo Buvimo pojūtį iš daiktų sumaišties, nebesitapatinti su ja. Apie tokį išsilaisvinimą kalba ši knyga.

Kuo greičiau prikabinate žmonėms, daiktams ir situacijoms etiketes, tuo skurdesnė ir be gyvybės tampa jūsų tikrovė, jūs liaujatės regėję stebuklą, nepaliaujamai vykstantį aplink jus ir jumyse. Tampate protingi, tačiau prarandate išmintį, džiaugsmą, meilę, kūrybingumą. Visa tai prapuola protarpyje tarp suvokimo ir interpretacijų. Žinoma, žodžiai ir mintys mums reikalingi. Jie turi savo grožį. Tačiau argi turime tapti jų belaisviais?

Žodžiai sutraukia tikrovę iki tokio matmens, kurį geba užčiuopti žmogaus protas. Tas matmuo nėra labai didelis. Kalbą sudaro penki pagrindiniai garsai, kuriuos generuoja balso stygos. Tie garsai žymimi balsėmis *a, e, i, o, u*. Kiti garsai yra priebalsiai, kuriuos sukuria oro pasipriešinimas kalbos padarguose, jie žymimi priebalsėmis *s, f, g* ir taip toliau. Ar tikrai manote, kad šių garsų kombinacijomis galite išreikšti savo esybę, paaiškinti, kas esate, koks visatos tikslas, ar net apibūdinti, kas iš tikrųjų yra medis ar akmuo?

Iliuzinis „aš“

Žodis „aš“ įkūnija ir didžiausią klaidą, ir giliausią tiesą – priklausomai nuo to, kaip mes šį žodį vartosime. Įprastoje vartosenoje tai net tik vienas labiausiai paplitusių žodžių (drauge su „man“ ir „mano“), bet ir labiausiai klaidinantis. Žodis „aš“ išreiškia prigimtinę savivokos klaidą, iliuzinį tapatumo pojūtį. Tai yra *ego.* Iliuzinis „aš“ pojūtis, kaip sakė Albertas Einšteinas, gebėjęs giliau pažvelgti į erdvės ir laiko tikrovę bei žmogaus prigimtį, yra „optinė sąmonės apgaulė“. Toji iliuzinė savastis vėliau tampa visų aiškinimų pagrindu, tiksliau, klaidingu tikrovės, mąstymo procesų, bendravimo bei santykių interpretavimu. Visa jūsų tikrovė tampa pirminės iliuzijos atspindžiu.

Vis dėlto jei iliuziją vertinsite kaip iliuziją, ji išsisklaidys. Tai gera žinia. Iliuzijos atpažinimas yra jos pabaiga. Jos išlikimas priklauso nuo jūsų tikrovės suvokimo. Jeigu sugebėsite suprasti, kas jūs *nesate*, tai atsakymas, kas jūs *esate*, ateis savaime. Kaip tik taip ir atsitiks, kada jūs lėtai ir atidžiai perskaitysite šį ir tolesnį skyrių, kurie

nagrinėja netikrojo „aš“ struktūrą, vadinamą *ego*. Kokia yra to netikrojo „aš“ prigimtis?

Tai, ką jūs paprastai vadinate „aš“, nesate jūs. Dėl absurdiško redukcionizmo veiksmo (*kai sudėtingi dalykai skaidomi į paprastesnes sudėtines dalis*) nesibaigiantis savęs pažinimas yra painiojamas su žodžiu „aš“ , išreikštu balsu arba mintimis, ar su bet kuo, kas tapatinama su „aš“. Tad ką gi žymi žodis „aš“ ir susiję žodžiai „man“, „mano“?

Kai vaikas sužino, kad tėvų balsu ištartų garsų seka yra jo arba jos vardas, tai ima lyginti tą žodį, tapusį mintimi, su tuo, kas jis yra. Tuo laikotarpiu kai kurie vaikai kalba apie save trečiuoju asmeniu. Pavyzdžiui, taip: „Džonis yra alkanas.“ Netrukus jie sužino apie stebuklingąjį „aš“ ir sutapatina *jį* su savo vardu, kurį mintyse jau būna sutapatinę su tuo, kas jie yra („Aš esu Džonis“). Vėliau atsiranda daugiau minčių, kurios susilieja su pradine „aš“ mintimi. Kitas žingsnis būna mintys apie „mane“ ir „mano“, padedančios išskirti daiktus, susijusius su „aš“. Vyksta objektų identifikacija, *daiktų* tyrinėjimas, o galiausiai vaikas su jais ima sieti savo tapatybę. Kada sulūžta „mano“ žaislas arba kas nors jį atima, patiriami stiprūs išgyvenimai. Taip įvyksta ne todėl, kad žaislas turi ypatingą vertę – vaikas labai greitai praras susidomėjimą juo ir imsis kitų žaislų ar daiktų – bet dėl minties apie „mano“. Žaislas tapo besivystančio vaiko „aš“ dalimi. Netekęs žaislo, jis neteko dalies savęs.

Vaikui augant, pirminę „aš“ mintį (idėją) papildo kitos: atsiranda mintys apie lytį, nuosavybę, apie savo kūną, tautybę, rasę, religiją, profesiją. Kitos sritys, su kuriomis tapatinamas „aš“, yra vaidmenys (motinos vaidmuo, tėvo vaidmuo, vyro, žmonos ir taip toliau), sukauptos žinios ar turimos nuomonės, simpatijos ir antipatijos, prisiminimai apie „save“, faktai, kuriuos prisiminus galima tiksliau save charakterizuoti kaip „aš ir mano istorija“. Tai yra tik keli dalykai, kurie padeda žmonėms apsibrėžti savo tapatybę. Visa tai – ne daugiau nei mintys, kurias krūvoje šiaip taip išlaiko jų sąsajos su „aš“ idėja. Kai sakote „aš“, tai kalbate apie tam tikrą proto sukurtą konstrukciją. Dar tiksliau: tardami „aš“ arba galvodami apie save kaip „aš“, dažniausiai kalbate ar galvojate ne jūs, o ta jūsų proto

konstrukcija, tai yra jūsų *ego*. Dvasiškai pabudę ir toliau vartojate žodį „aš“, bet tada jis sklinda iš gilesnių jūsų esybės klodų.

Daugelis žmonių tapatinasi su nesiliaujančiu minčių srautu, nuolatiniu mąstymu, kuris didžiąja dalimi yra pasikartojantis ir betikslis. Jų „aš“ negali egzistuoti atskirai, šalia mąstymo proceso ir jį lydinčių emocijų. Tai reiškia, kad žmonės yra dvasiškai nesąmoningi. Kai jiems kas nors pasako, kad jų galvoje skamba ir niekada nenutyla balsas, jie nustemba („Koks balsas?“) arba supykę tai neigia, tačiau neigia ne jie, o tas pats balsas, mąstytojas, minčių kūrėjas. Galima sakyti, kad juos yra užvaldžiusi svetima esybė.

Žmonės dažnai negali pamiršti to pirmojo karto, kai sugebėjo atsiriboti nuo savo minčių ir akimirką patyrė tapatybės virsmą – užuot tapatinęsi su protu, jie staiga ima tapatintis su proto fone esančia sąmone. Kartais tas virsmas būna toks subtilus, kad žmogus tik pajunta netikėtą džiaugsmo ir ramybės antplūdį, o kodėl tai vyksta, jis nežino.

Balsas galvoje

Pirmasis sąmonės blykstelėjimas man pasireiškė tada, kai buvau pirmo kurso studentas Londono universitete. Dukart per savaitę važiuodavau metro į universiteto biblioteką, paprastai apie devintą ryto, kai baigdavosi piko valanda. Kartą priešais mane atsisėdo kokių dvidešimt trejų metų mergina. Buvau pastebėjęs ją keletą kartų anksčiau tame traukinyje. Jos buvo neįmanoma nepastebėti. Nors vagonas būdavo pilnas, vietos šalia merginos būdavo neužimtos – mat atrodė, kad ji pamišusi. Ji būdavo nepaprastai įsitempusi ir be paliovos garsiai ir piktai šnekėdavosi su savimi, regėjos, mergina visiškai nesusivokia esanti tarp žmonių. Galvą ji laikydavo nuleidusi, šiek tiek pakreipusi į kairę, lyg kreipdamasi į kažką, sėdintį tuščioje vietoje šalia jos. Neprisimenu tikslių žodžių, tačiau jos monologas skambėjo maždaug taip: „O paskui ji man pasakė... tada aš atsakiau, kad ji melagė, kaip ji drįsta kaltinti mane... ji pati visada manimi naudojosi, o aš ja pasitikėjau... ji mane išdavė...“ Ji ant kažin ko pyko, esą su ja pasielgė blogai, esą neapgynė jos nuo mirtinos grėsmės.

Kai traukinys atvyko į Totenhemo Kort Roudo stotelę, mergina atsistojo, prisiartino prie durų, o iš jos burnos tebesiliejo žodžiai. Tai buvo ir mano stotelė, todėl išlipau paskui ją. Išėjusi į gatvę, ji pasuko Bedfordo aikštės link, vis dar įsitraukusi į įsivaizduojamą pokalbį, vis dar piktai nežinia ką kaltindama ir gindama savo poziciją. Man tapo smalsu, todėl nusprendžiau ją pasekti bent jau tiek, kiek jos kelias sutapo su manuoju. Nors įsigilinusi į savo pokalbį, ji žinojo, kur eina. Netrukus priėjome Senato rūmų pastatą, įspūdingą ketvirtojo dešimtmečio statinį, kuriame dabar buvo įsikūrusi universiteto centrinė administracija ir biblioteka. Jaučiausi priblokštas. Ar galėjo taip būti, kad mes einame į tą pačią vietą? Taip, kaip tik ten mergina ir žingsniavo. Ar ji buvo dėstytoja, studentė ar administracijos darbuotoja, o gal bibliotekininkė? Tikriausiai ji dalyvavo kokio psichologo tiriamajame darbe. Atsakymo niekada nesužinojau. Žingsniavau atsilikęs nuo jos apie dvidešimt žingsnių ir kai įėjau į pastatą (ironiška, čia buvo filmuojama centrinė Minčių policijos būstinė – filmas pagal Džordžo Orvelo romaną „1984-ieji"), ji jau buvo dingusi viename iš liftų.

Įvykis mane paveikė. Būdamas subrendęs žmogus, dvidešimt penkerių metų pirmojo kurso studentas, vertinau save kaip besiformuojantį intelektualą ir buvau tikras, kad visus atsakymus į žmogiškosios egzistencijos keliamas dilemas galiu rasti intelektualiai, kitaip tariant, mąstydamas. Tada nesupratau, kad mąstymas be sąmonės yra pagrindinė žmogiškosios egzistencijos problema. Žvelgiau į savo dėstytojus kaip į išminčius, žinančius atsakymus į visus klausimus, o į universitetą – kaip į žinių šventovę. Kaip galėjo čia įsiterpti pamišusi moteris?

Prieš eidamas į biblioteką, užsukau į vyrų tualetą. Plaudamasis rankas galvojau apie tą merginą. Toptelėjo mintis, kad labai nenorėčiau sulaukti jos likimo. Ir štai tada į mane akis įsmeigė gretimai stovėjęs vyras – man staiga tapo aišku, kad šiuos žodžius aš sumurmėjau balsu. „O, Viešpatie, aš jau dabar esu sulaukęs jos likimo", – tariau sau. Argi mano protas nebuvo nuolatos aktyvus kaip ir jos? Tarp mūsų buvo tik nežymių skirtumų. Jos mąstymą valdė pyktis. O mano atveju tai buvo nerimas. Ji galvojo garsiai. Aš mąsčiau

daugiausia mintyse. Jei ji buvo nesveiko proto, tada visi mes esame ligoniai. Skiriasi tik ligos intensyvumas.

Tada man akimirkai pavyko atsiriboti nuo savo proto ir pažvelgti į situaciją platesniu žvilgsniu – ir įvyko poslinkis iš mąstymo į sąmonę. Tebebuvau vyrų tualete, dabar jau vienas, ir žvelgiau į savo atvaizdą veidrodyje. Tą atsiribojimo nuo proto akimirką garsiai nusijuokiau. Galbūt atrodžiau nenormalus, bet tai buvo sveiko žmogaus juokas, didžiapilvio Budos linksmumas. „Gyvenimas nėra toks rimtas, kaip man atrodo." Štai ką reiškė mano juokas. Tačiau tai buvo tik minties blykstelėjimas, kurį netrukus užmiršau. Kitus trejus metus praleidau apimtas nerimo ir depresijos, visiškai susitapatinęs su savo protu. Mane netgi ėmė persekioti mintys apie savižudybę, tačiau vieną dieną sąmonė vėl nušvito ir šį kartą tai buvo daugiau nei trumpas jos blyksnis. Paskui išsilaisvinau iš savo netikrojo „aš" ir sustabdžiau nevalingą mąstymo procesą.

Tada, kai sutikau tą merginą, aš ne tik pajutau sąmonės blykstelėjimą, bet ir pirmą kartą suabejojau, ar žmogaus intelektas iš tikro yra toks galingas. Po kelių mėnesių vienas tragiškas įvykis mano abejones dar labiau sustiprino. Pirmadienio rytą atėjau į vieno didžiai mano gerbiamo profesoriaus paskaitą, tačiau mums visiems buvo pranešta, kad savaitgalį jis nusišovė. Jaučiausi priblokštas. Jis buvo nepaprastai gerbiamas dėstytojas ir, rodėsi, žinojo atsakymus į visus klausimus. Vis dėlto tuo metu dar nenutuokiau, kuo būtų galima pakeisti protą, nemačiau jokios alternatyvos. Dar nesuvokiau, kad mąstymas tėra menka mūsų sąmonės dalis, taip pat nieko neišmaniau apie žmogaus *ego*, juo labiau nejaučiau jo savyje.

Ego turinys ir struktūra

Ego ir protas yra sąlygoti praeities. O sąlygos, juos formavusios, susideda iš turinio ir struktūros.

Minėto vaiko atveju, kai šis, netekęs žaislo, graudžiai rauda, tas žaislas atspindi turinį. Jį gali lengvai pakeisti bet koks kitas turinys – kitas žaislas ar objektas. Koks bus turinys, lemia jūsų aplinka,

auklėjimas, kultūra. Ar vaikas iš turtingos šeimos, ar iš nepasiturinčios, ar žaislas tėra gabalas medžio, turintis gyvūno formą, ar tai sudėtingas elektroninis mechanizmas – jo praradimas sukelia skausmą. Tačiau skausmo priežastis iš esmės slypi žodyje „mano" – o tai jau yra struktūra. Nesąmoningas noras sustiprinti savo tapatybę per ryšius su daiktais yra užkoduotas pačioje *ego* ir proto struktūroje.

Viena pagrindinių proto struktūrų, įtvirtinančių *ego*, yra tapatybės nusistatymas, arba identifikacija. Žodis „identifikacija" kilęs iš lotynų kalbos žodžio *idem*, reiškiančio „toks pats", ir *facere* –„daryti". Vadinasi, kai aš siekiu susitapatinti su kokiu nors dalyku, tai jis tampa „tokiu pačiu". Toks pat, kaip kas? Toks pats, kaip aš. Tas dalykas tampa mano dalimi. Vienas pagrindinių identifikacijos lygių yra tapatybė su daiktais: mano žaislas, vėliau – mano automobilis, mano namas, mano drabužiai ir taip toliau. Mėginate rasti save daiktuose, bet jums nepasiseka, ir jūs tarp daiktų prapuolate. Tokia yra *ego* lemtis.

Susitapatinimas su daiktais

Žmonės, dirbantys reklamos versle, puikiai žino, kad norėdami parduoti nelabai reikalingus daiktus privalo įtikinti galimus pirkėjus, kad tie daiktai padės jiems susikurti gerą įvaizdį bei pelnyti gerą aplinkinių įvertinimą, kitaip tariant, sustiprins jų „aš" pojūtį. Pavyzdžiui, reklamos specialistai jums kala į galvas, kad vartodami tam tikrą produktą jūs būtinai išsiskirsite iš minios bei atsiskleisite kaip individualybė. Tas produktas gali būti siejamas su kokiu nors garsiu asmeniu arba jaunu, patraukliu ir laimingu žmogumi. Net nusenusių ar jau mirusių garsenybių nuotraukos iš to periodo, kai šie žmonės buvo šlovės viršūnėje, puikiai pasitarnauja šiam tikslui. Jums peršama prielaida (nors garsiai jos niekas neskelbia), kad nusipirkę tą ar kitą produktą jūs magišku būdu įgysite garsių žmonių bruožų ir įsiliesite į garsenybių gretas. Tad dažniausiai jūs perkate ne produktą, o „tapatybės patvirtinimą". Pavyzdžiui, toks tapatybės patvirtinimo įrankis yra populiarių dizainerių sukurti drabužiai.

Jie labai brangūs ir jų nedaug. Jeigu tokius drabužius galėtų įsigyti kiekvienas, jie prarastų psichologinę vertę ir teliktų materiali jų vertė – kur kas mažesnė, nei kad už juos prašo rinkoje.

Su kokiais daiktais žmogus tapatinasi, priklauso nuo jo amžiaus, lyties, pajamų, socialinės padėties, skonio, kultūrinės aplinkos ir panašių faktorių. Su *kuo* jūs tapatinatės, yra turinys, o nesąmoningas noras įtvirtinti savąjį „aš“ – struktūra. Tai yra pagrindinės kryptys, kuriomis veikia *ego* ir protas.

Vadinamosios vartotojų visuomenės nariai siekia įsitvirtinti per daiktus, tačiau jiems tai nesiseka. Štai čia ir yra paradoksas, nes kaip tik tokios nesėkmės vartotojų visuomenei leidžia egzistuoti: perkate daiktą, jis jums greitai liaujasi teikęs pasitenkinimą, ir jūs puolate ieškoti kito daikto.

Be abejonės, fiziniame matmenyje, kuriame gyvena mūsų paviršinis „aš“, daiktai yra būtini ir neišvengiami. Mums reikia būsto, drabužių, baldų, darbo įrankių, transporto priemonių. Gali prireikti daiktų, kuriuos vertiname dėl grožio ar jiems būdingos kokybės. Privalome gerbti, ne niekinti daiktų pasaulį. Kiekvienas daiktas turi savo būtį, laikinąją formą, pavidalą, kilusį iš neišreikštos gyvenimo formos – visų daiktų, kūnų ir formų Šaltinio. Senosiose kultūrose žmonės tikėjo, kad viskas, net negyvi objektai, turi dvasią, ir tuo mūsų protėviai buvo arčiau tiesos, nei mes esame dabar. Kai gyvenate pasaulyje, atbukintame proto sukurtų konstrukcijų, nejaučiate visatos gyvybingumo. Daugumos žmonių tikrovė, kurioje jie gyvena, yra konceptuali – tik proto kūrinys.

Tačiau mes nesugebėsime gerbti daiktų, jei naudosime juos tik kaip savirealizacijos priemonę, kitaip tariant, jei mėginsime per juos atrasti save. Kaip tik taip elgiasi *ego*. *Ego* susitapatinimas su daiktais sukuria priklausomybę nuo jų, tikrą daiktų maniją, kuri savo ruožtu gimdo vartotojišką visuomenę bei ekonomines struktūras, kur vienintelė pažangos priemonė yra siekis turėti *daugiau*. O nežabotas siekis turėti *daugiau*, neribotas kaupimas yra disfunkcija ir liga. Tai toji pati disfunkcija, kuria pasižymi vėžinės ląstelės: jų pagrindinis tikslas yra daugintis, nors tai galų gale sunaikina organizmą, o su juo – ir visas nesveikas ląsteles, nes jos – organizmo dalis. Kai kurie

ekonomistai yra taip pamėgę augimo sąvoką, jog be jos neįsivaizduoja savo teorijų, todėl nuosmukio laikotarpį jie vadina „neigiamu augimu“.

Didelę žmonių gyvenimo dalį sudaro laikas, skirtas įsigyti daiktams. Štai kodėl viena mūsų epochos ydų yra daiktų gausėjimas. Kai negalite pajusti gyvenimo pilnatvės, mėginate užpildyti gyvenimo tuštumą daiktais. Siūlau jums patyrinėti savo santykį su daiktais (tegu tai būna viena jūsų dvasios ugdymo praktikų). Ypač atkreipkite dėmesį į daiktus, kuriuos apibūdinate žodeliu „mano“. Būkite budrūs ir sąžiningi, pasistenkite nustatyti, pavyzdžiui, kaip jūsų savivertė priklauso nuo turimų daiktų. Ar daiktai sukelia jums rafinuotą svarbos ir viršenybės prieš kitus jausmą? Ar jų stygius verčia jus jaustis prasčiau už kitus, turinčius tų daiktų daugiau? Ar dažnai kalbate apie turimus daiktus, rodote juos žmonėms, siekdami pakelti savivertę jų akyse, o per juos – ir savo pačių akyse? Ar jus apima apmaudas arba pyktis, o galbūt pasijuntate pažeminti, jei kiti turi daugiau nei jūs arba jei prarandate brangią nuosavybę?

Pamestas žiedas

Tuo laikotarpiu, kai susitikdavau su žmonėmis kaip patarėjas ir dvasinis mokytojas, dukart per savaitę lankiau vieną vėžiu sergančią moterį. Tai buvo keturiasdešimt penkerių metų mokytoja, kuriai, pasak gydytojų, buvo likę gyventi ne daugiau kaip keli mėnesiai. Vizitų metu apsikeisdavome vos keliais žodžiais, dažniausiai sėdėdavome tyloje, ir kaip tik tada ji ėmė jausti vidinę ramybę, kurios per įtemptą mokytojos gyvenimą niekada nebuvo patyrusi.

Vieną dieną atvykęs radau ją susikrimtusią ir piktą. „Kas atsitiko?“ – paklausiau. Pasirodė, kad dingo jos žiedas su deimantu, brangus tiek materialia, tiek sentimentų prasme; moteris buvo įsitikinusi, kad tą žiedą pavogė kasdien ateinanti slaugytoja. Mano ligonė negalėjo suprasti, kaip žmogus galėjo būti toks beširdis ir negailestingas. Ji pasiteiravo, kaip jai geriau elgtis: pasikalbėti su slaugytoja akis į akį ar kviesti policiją. Atsakiau, kad negaliu nurodyti, ką

daryti, tačiau patariau įvertinti, kiek žiedas ar koks nors kitas daiktas yra svarbūs jos gyvenime. „Jūs nesuprantate, – spyrėsi ji, – tai buvo mano močiutės žiedas. Mūvėjau jį kas dieną, iki kol susirgau ir ištino rankos. Jis man reiškė labai daug. Kaip galiu nenusiminti?“

Greitas atsakymas, pykčio bei gynybos intonacijos balse rodė, jog ji dar nebuvo pasirengusi pažvelgti į savo vidų ir atskirti emocinę reakciją nuo įvykio, kad galėtų stebėti visa tai iš šalies. Pyktis ir nepasitenkinimas buvo ženklai, kad jos lūpomis kalba *ego*. Tariau: „Užduosiu jums kelis klausimus, tik neskubėkite atsakyti į juos iš karto, pradžioje įsiklausykite į save. Trumpai stabtelėsiu po kiekvieno klausimo. Kai jau žinosite atsakymą, galite jo žodžiais ir neišreikšti.“ Moteris atsakė esanti pasirengusi. Paklausiau: „Ar suvokiate, kad to žiedo vis tiek teks atsisakyti, gal net greitai? Kiek dar laiko jums reikia, kad nuo jo atprastumėte? Ar jūs sau tapsite menkesnė, kai jo atsisakysite? Ar dėl to praradimo sumenkės jūsų *esybė*?“ Po paskutinio klausimo stojo kelios minutės tylos.

Kai ji vėl prašneko, jos veide švietė šypsena, ji atrodė nurimusi. „Paskutinis klausimas privertė mane suprasti svarbų dalyką. Kai iš pradžių mintyse ieškojau atsakymo, protas man diktavo, kad tikrai mano esybė dėl praradimo sumenkėjo. Tada dar kartą uždaviau sau tą klausimą: *Ar sumenkėjo mano tikrōji esybė?* Šį kartą atsakymą mėginau labiau išjausti nei išmąstyti. Staiga pajutau savo Buvimą. Niekada anksčiau taip nesijaučiau. Jei galiu taip stipriai jausti savo *Aš Esu*, vadinasi, mano esybė visiškai nenukentėjo. Ir dabar dar ją tebejaučiu, labai ramią, gyvą.“ – „Tai yra Buvimo džiaugsmas, – tariau. – Jį pajuntame tik atsiriboję nuo proto. Buvimą reikia išjausti. Jo negalima išmąstyti. Žmogaus *ego* to nežino, nes jį valdo protas. Jūsų galvoje žiedas buvo kaip mintis, kurią jūs painiojote su *Aš Esu* pojūčiu. Manėte, kad tikroji jūsų esybė ar jos dalis yra žiede. Kad ir ko siektų *ego* ar prie ko jis prisijungtų, tai bus tik Buvimo pakaitalai, kurių neišjausite. Galima vertinti daiktus bei jais rūpintis, bet kai prie jų prisirišate, tai jau tampa *ego*. Iš tiesų jūs ne prie daikto prisirišate, o prie minties su įvardžiais „aš“, „man“ ar „mano“. Kai visiškai susitaikote su praradimu ir įveikiate savo *ego*, tada pasirodo *Aš Esu* – tikroji jūsų esybė, sąmonė.“ Moteris tarė: „Dabar suprantu,

apie ką kalbėjo Jėzus, kai pasakė: 'Jei kas nori atimti marškinius, tai atiduok ir apsiaustą.' Pirmiau tie žodžiai man prasmės neturėjo." – „Tas tiesa, – atsakiau. – Kita vertus, tai nereiškia, kad privalu nerakinti durų. Tai tik reiškia, kad kai kada yra geriau leisti įvykiams tekėti sava vaga, nei jiems priešintis."

Paskutinėmis gyvenimo savaitėmis, kai jos kūnas visai nusilpo, ji ėmė vis labiau spindėti, lyg jos kūnas būtų skleidęs šviesą. Ji atidavė daug turto, kai ką netgi moteriai, kurią įtarė pavogus žiedą. Sulig kiekvienu atiduotu daiktu jos džiaugsmas augo. Kai jos motina paskambino ir pranešė, kad dukra jau mirė, ji taip pat paminėjo, kad po mirties vonios spintelėje buvo rastas tas žiedas. Gal žiedą grąžino slaugytoja, o gal jis ten buvo visą laiką. Niekas nesužinos. Tačiau vieną dalyką mes žinome: gyvenimas pateiks jums tokias situacijas, kurios padės jums plėsti sąmonę. Iš kur žinosite, kad tai reikalinga situacija? Nes ji yra ta, kurią išgyvenate šiuo metu.

Ar yra blogai didžiuotis savo turtais ir jausti apmaudą, jei kas nors turi daugiau nei jūs? Visiškai ne. Pasididžiavimo jausmas, noras pasirodyti, džiaugsmas, kai turite daugiau negu kiti, ir liūdesys, kai turite mažiau, nėra nei gerai, nei blogai – tai yra *ego*. O *ego* blogas nėra – *ego* tik nesąmoningas. Kai savyje pastebite *ego*, imate žvelgti giliau. Nevertinkite *ego* per rimtai. Kai manote, kad jūsų elgseną valdo *ego*, nusišypsokite. Kartais net nusijuokite. Kaip žmonija galėjo taip ilgai būti *ego* valdžioje? Galiausiai atsiminkite, kad *ego* nėra asmeniškas. Tai nesate jūs. Jei jums atrodo, kad *ego* yra jūsų asmeninė problema, tai tik dar didesnio *ego* įpiršta nuomonė.

Nuosavybės iliuzija

Ką nors turėti – ką tai iš tikro reiškia? Ką reiškia kokį nors daiktą padaryti „savo daiktu"? Jeigu stovite Niujorko gatvėje, rodote pirštu į milžinišką dangoraižį ir sakote „Šis pastatas yra mano. Jis man priklauso", tai arba esate nepaprastai turtingi, arba jus kamuoja haliucinacijos, arba meluojate. Bet kuriuo atveju jūs kalbate apie dalykus, kur minties forma „aš" ir minties forma „pastatas" susilieja

į viena. Štai kaip kyla mentalinė nuosavybės sąvoka. Jei turite dokumentus, patvirtinančius jūsų nuosavybę, visi jums pritars. Esate turtingi. Jei dokumentų neturite, niekas jūsų teiginiui nepritars ir būsite pasiųsti pas psichiatrą. Esate arba apimti manijos, arba begėdiškai meluojate.

Čia svarbu pabrėžti, kad pateikta istorija („Tas daiktas yra mano") ir minties formos, kurios ją sudaro, ar jai pritaria žmonės, ar nepritaria, neturi absoliučiai nieko bendra su jūsų tikrąja esybe. Net jei visi sutiks su tuo faktu, tai bus visiškas prasimanymas. Tik gulėdami mirties patale ir atsiriboję nuo išorinio pasaulio, daugelis žmonių suvokia, kad su jų tikrąja esybe *joks daiktas* niekada neturėjo nieko bendra. Mirties akivaizdoje nuosavybės sąvoka tampa visiškai beprasmė. Paskutinėmis gyvenimo akimirkomis žmonės supranta, kad gyvendami ieškojo savo esybės, siekė patirti Buvimą, o iš tikrųjų ta esybė visad buvo šalia, tik ją temdė daiktai, su kuriais jie tapatinosi; o tapatindamiesi su daiktais, jie galų gale tapatinosi su protu.

Jėzus kalbėjo taip: „Palaiminti turintys vargdienio dvasią: jų yra dangaus karalystė." (Evangelija pagal Matą, 5–3) Ką tai reiškia „turintys vargdienio dvasią"? Jokio vidinio bagažo, jokios tapatybės. Nei su daiktais, nei su mentalinėmis sąvokomis, išreiškiančiomis „aš" idėją. O kas yra „dangaus karalystė"? Paprastas, bet didelis Buvimo džiaugsmas, kurį patiriate tada, kai atsisakote susitapatinimo ir įgyjate „vargdienio dvasią".

Kaip tik todėl turto atsisakymas buvo vertinimas kaip dvasios ugdymo praktika ir Rytuose, ir Vakaruose. Tačiau toks žingsnis iš karto neišlaisvins jūsų iš *ego* pančių. *Ego* nepasiduos, ieškos kitų dalykų, su kuriais jis galėtų susitapatinti, pavyzdžiui, su jūsų mentaliniu „aš", su tuo, kuris atsisakė materialaus turto ir todėl yra viršesnis, *dvasingesnis* nei kiti – tie, kurie turto neatsisakė. Yra žmonių, kurie atsisakė viso savo turto, tačiau jų *ego* didesnis nei kai kurių milijonierių. Kai atsikratote vieno susitapatinimo objekto, jūsų *ego* netruks rasti kitą. Jam nesvarbu, su kuo tapatintis, svarbu tik kad būtų kokia nors tapatybė. Tada „vargdienio dvasia" ir vartotojiškos ideologijos atsisakymas vėl bus tik minties forma, kita mentalinė pozicija, galinti pakeisti tapatybę su materialiais daiktais. Taip

tapatindamiesi dažnai apsiskelbiate teisuoliais, o kitus imate vadinti paklydėliais. Kaip pamatysime vėliau, „būti teisiems", o kitus laikyti paklydėliais yra vienas svarbiausių *ego* proto modelių, viena pagrindinių nesąmoningumo formų. Žodžiu, *ego* turinys gali keistis, o proto struktūra, palaikanti tą *ego* – ne.

Viena nesąmoningų žmonių prielaidų yra ta, kad jei susitapatinate su objektu kaip su savo nuosavybe, tai akivaizdus to materialaus objekto apčiuopiamumas ir pastovumas suteiks daugiau apčiuopiamumo bei pastovumo jūsų „aš". Tokie „apčiuopiami ir pastovūs" objektai yra statiniai ir ypač žemė – jūsų nuomone, tai vienintelė nuosavybės forma, kurios niekas nesunaikins. Tačiau kaip tik žemės turėjimo idėja pasirodė visiškai absurdiška Šiaurės Amerikos kolonizavimo laikais – vietiniams gyventojams, indėnams, buvo visiškai nesuprantama, kaip galima „turėti žemę". Todėl jie ją ir prarado, nes pasirašė kolonistų pakištus dokumentus, kurie indėnams buvo lygiai taip pat nesuprantami. Jie jautėsi priklausą savo žemei, bet žemė jau jiems nepriklausė.

Ego siekia sulyginti turėjimą su Buvimu: turiu, vadinasi, esu. Ir juo daugiau turiu, tuo svarbesnis esu. *Ego* gyvena palyginimais. Vertinate save pagal tai, kokius jus mato kiti. Jeigu visi gyventų rūmuose arba būtų turtingi, jūsų rūmai ar turtas nepadėtų jums padidinti savojo „aš". Tada galėtumėte persikelti į paprastą trobelę, atsisakyti turto ir pakeisti savo tapatybę – pasijustumėte dvasingesni nei kiti ir jūsų „aš" padidėtų. Kitų žmonių nuomonė apie jus yra lyg veidrodis, parodantis, kokie ir kas jūs esate. Jūsų *ego* savivertės jausmas dažniausiai siejasi su verte, įgyta kitų žmonių akyse. O kadangi jaučiate poreikį būti vertinami kitų, tai gyvendami aplinkoje, kurioje vertinamas materialus turtas, pakliūnate į šios kolektyvinės apgaulės spąstus, būnate pasmerkti kaupti daiktus visą likusį gyvenimą ir puoselėti tuščią viltį, kad jų gausybėje rasite prasmę ir savąjį „aš".

Kaip atsikratyti priklausomybės nuo daiktų? Net nebandykite. Tai neįmanoma. Priklausomybė nuo daiktų dingsta savaime, kada jūs nekeliate tikslo juose rasti save. Kol kas tik suvokite, kad esate priklausomi. Gali būti ir taip, kad net nežinosite, jog esate nuo ko nors priklausomi (susitapatinę) tol, kol to daikto neprarasite. Jei dėl

tokio praradimo nusiminsite, tai reikš, kad nesate laisvi. Kita vertus, jei suvoksite, kad tapatinatės su daiktais, tokia tapatybė jau nebebus visa apimanti. („Esu sąmonė, kuri suvokia priklausomybę.“) Tai bus jūsų sąmonės virsmo pradžia.

Troškimas turėti daugiau

Ego tapatinasi su turimais dalykais, tie dalykai kelia *ego* pasitenkinimą, tačiau pasitenkinimas būna paviršutiniškas ir trumpalaikis. Giliai savyje jaučiate užslėptą nepasitenkinimą dėl pilnatvės stokos, dėl to, ko „nepakanka“. „Dar neturiu to pakankamai“, o tai, *ego* supratimu, reiškia „dar nesu visiškai *aš*“.

Kaip matėme, *turėjimas* – nuosavybės sąvoka – yra *ego* sukurtas pramanas, teikiantis jam solidumo ir pastovumo, išskirtinumo ir ypatingumo. Jei jums nepavyksta rasti savęs turimuose daiktuose, gimsta dar galingesnis postūmis, priklausantis *ego* struktūrai: poreikis turėti daugiau, ką galėtume įvardyti „troškimu“. Nė vienas *ego* ilgai neišsilaikys be šio poreikio. Todėl troškimas turėti palaiko *ego* daug labiau nei pats turėjimas. *Ego* svarbiau *norėti* negu *turėti.* Noras turėti tampa svarbesnis už patį turėjimą. Paviršutiniškas pasitenkinimas *turėjimu* yra pakeičiamas troškimu *norėti.* Tai yra liguistas psichologinis poreikis turėti dar daugiau daiktų, su kuriais galėtumėte tapatintis.

Tam tikrais atvejais psichologinis poreikis turėti daugiau arba pojūtis, kad neturite pakankamai (tai yra labai būdinga *ego*), persikelia į fizinį lygmenį ir virsta nepasotinamu alkiu. Kenčiantys nuo bulimijos žmonės dažnai susikelia sau vėmimą, kad tik vėl galėtų valgyti. Tačiau alkanas yra jų protas, o ne kūnas. Šis mitybos sutrikimas bus išgydytas, jei kankiniai, užuot tapatinęsi su protu, susidraugaus su kūnu, pajus jo tikruosius poreikius ir liausis tenkinę *ego* pseudoporeikius.

Neretai *ego* aiškiai žino, ko nori, ir siekia savo tikslų nuožmiai ir negailestingai. Čingischanas, Stalinas, Hitleris, – tai tik keli tipiškesni pavyzdžiai. Tačiau energija, slypinti už jų troškimų, sukuria

priešingą tokio pat stiprumo energiją, o šioji galiausiai juos sunaikina. Tačiau jie spėja sujaukti savo ir daugybės žmonių gyvenimus, o kartais žemėje sukuria pragarą. Dauguma *ego* turi konfliktuojančius tarpusavyje troškimus. Kiekvieną kartą jie nori vis kitų dalykų arba apskritai nežino, kokie yra jų norai. Jie tik gali pasakyti, ko tikrai nenori – tai yra ši akimirka. Įtampa, nekantrumas, nuobodulys, nerimas, nepasitenkinimas, – visa tai neišsipildžiusių troškimų rezultatas. Troškimas yra tam tikra struktūra, todėl joks turinys nesuteiks ilgalaikio pasitenkinimo, kol toji mentalinė struktūra liks kokia buvusi. Betikslius, bet stiprius troškimus turi bręstantys paaugliai, kai kurie iš jų yra nuolatinės neigimo bei nepasitenkinimo būsenos.

Fizinės maisto, vandens, pastogės, aprangos bei pagrindinių patogumų reikmės yra natūralios visiems žmonėms, bėda ta, kad neišlaikoma išteklių pusiausvyra – ją ardo beprotiškas ir nepasotinamas poreikis turėti daugiau. Tai yra *ego* godumas. *Ego* sugeba pasireikšti ir kolektyviai – per ekonomines pasaulio struktūras, tokias kaip milžiniškos korporacijos, kurios yra *ego* dariniai, besirungiantys tarpusavyje dėl turėjimo daugiau. Jų vienintelis beprotiškas tikslas yra pelnas. To tikslo siekiama labai negailestingai. Gamta, gyvūnai, žmonės, net tų korporacijų darbuotojai yra ne daugiau kaip skaičiai suvestinėse, negyvi daiktai, kuriuos panaudotus galima išmesti.

Tokios minties formos kaip „man“, „mano“, „daugiau“, „aš noriu“, „man reikia“, „privalau turėti“ ar „nepakanka“ siejasi su *ego* struktūra, o ne su turiniu. Turinį galima pakeisti kitu turiniu, tačiau struktūros lieka. Kol neatpažinsite savyje minėtų minties formų, kol jų neapšviesite sąmonės šviesa, jūs tikėsite jomis ir būsite priversti veikti jų valdomi, jausitės pasmerkti ieškoti ir nerasti – kai jus valdo tokios mintys, joks turtas, vieta, žmogus ar sąlygos jūsų netenkins. Kol *ego* struktūra slypės jumyse, joks turinys jums nebus visiškai geras. Nesvarbu, ką jums pavyks turėti ar įgyti, vis tiek jausitės nelaimingi. Be perstojo ieškosite dalykų, kurie teiktų didesnį pasitenkinimą, užpildytų vidinę tuštumą ir padėtų pajusti gyvenimo prasmę.

Susitapatinimas su kūnu

Kita pagrindinė susitapatinimo forma yra tapatybė su „savo" kūnu. Visų pirma kūnas būna vyriškas arba moteriškas, taigi buvimas vyru ar moterimi yra svarbi daugelio žmonių „aš" pojūčio dalis. Lytis tampa tapatybe. Susitapatinimas su lytimi prasideda ankstyvoje vaikystėje, o tai skatina įsijausti į tam tikrus vaidmenis, ugdytis standartinius elgsenos modelius, kurie lemia ne tik seksualumą, bet ir visus jūsų gyvenimo aspektus. Toks vaidmuo daugeliui žmonių yra lyg spąstai, ypač kai kuriose tradicinėse bendruomenėse. Nors Vakarų kultūroje susitapatinimas su lytimi jau nebeturi lemiamos reikšmės, dar yra pasaulyje vietų, kur baisiausia moters lemtis yra likti netekėjusiai arba būti nevaisingai, o vyrui – neturėti seksualinės potencijos ir negebėti produkuoti vaikų. Gyvenimas kelia pasitenkinimą tik tada, kai patenkinami tam tikri su žmogaus lytimi susiję reikalavimai.

Vakaruose žmogaus savivertę didele dalimi lemia fizinė kūno išorė: stiprus ar silpnas, dailus ar bjaurus (palyginus su kitais). Daugelio savivertė susijusi su fizine jėga, grožiu, gera fizine forma ir išvaizda. Neretas jaučiasi nuvertintas, nes yra įsitikinęs, kad jo kūnas negražus ar netobulas.

Pasitaiko atvejų, kai „savo kūno" suvokimas visiškai iškrypsta. Pavyzdžiui, jauna moteris įsikala į galvą, kad ji turi per daug svorio, todėl pradeda badauti, nors iš tiesų ji yra liekna. Ji nemato tikro savo kūno. Ji „mato" mentalines konstrukcijas „esu apkūni" arba „tapsiu apkūni". Šio reiškino priežastis yra susitapatinimas su protu. Žmonės vis labiau tapatinasi su protu, tai savo ruožtu skatina *ego* disfunkciją, todėl pastaraisiais dešimtmečiais nepaprastai padaugėjo anoreksijos atvejų. Jeigu anoreksijos auka sugebėtų pažvelgti į savo kūną be išankstinių nuostatų arba bent jau įvertintų tas nuostatas objektyviai, o ne tikėtų jomis, arba dar geriau – jei gebėtų pajusti savo kūną iš vidaus, ji pradėtų sveikti.

Besitapatinantys su gražia išvaizda, fizine jėga ar gabumais žmonės kenčia, nes šios savybės vieną dieną ima blankti ir išnyksta. Kitaip ir būti negali. Tokių žmonių tapatybei gresia žlugimas. Gražūs

ar negražūs žmonės savo tapatybę – neigiamą ar teigiamą – sieja su kūnu. Tiksliau, jie kildina savo tapatybę iš „aš" idėjos, kurią klaidingai sieja su savo kūno mentaliniu įvaizdžiu, tačiau kūnas juk yra ne daugiau kaip fizinė forma, o šiai, kaip ir kitoms, yra lemtas laikinumas ir sunykimas.

Fizinio kūno, kuriam lemta pasenti, sunykti ir mirti, sutapatinimas su „aš" anksčiau ar vėliau neišvengiamai sukels kančią. Pastangos nesitapatinti su kūnu visiškai nereiškia tą kūną apleisti, jį niekinti ar nesirūpinti juo. Jeigu esate stiprūs, gražūs ir energingi, galite tik džiaugtis tokiomis savybėmis – kol jos yra. Galite gerinti kūno būseną sveikai maitindamiesi ir atlikdami fizinius pratimus. Jei netapatinsite kūno su savo tikrąja esybe, nuvytus grožiui, sumažėjus energijai ar kūnui tapus neįgaliam, išsaugosite savivertę. Kai kūnas praranda jėgas, pro nykstančią formą lengviau prasiskverbia sąmonės šviesa – beformis matmuo.

Žmonės tapatinasi ne tik su dailiais ar tobulais kūnais. Taip pat sėkmingai galima tapatintis ir su „problemišku" kūnu ir prie savo tapatybės pritraukti kūno netobulumą, ligą ar negalią. Tada galvosite ir kalbėsite apie save kaip apie įsisenėjusios ligos ar negalios „kankinį". Sulauksite daug dėmesio iš gydytojų ir kitų žmonių, kurie nuolatos jums primins jūsų konceptualią kankinio ar paciento tapatybę. O jūs nesąmoningai prisitvirtinate prie ligos, nes ji bus tapusi pačia svarbiausia jūsų tapatybės dalimi. Tai dar viena minties forma, su kuria gali tapatintis *ego*. Kai tik *ego* randa tapatybę, nuo jos jis nesitraukia. Stebėtina, bet gana dažnai *ego*, ieškodamas tvirtesnės tapatybės, gali net sukelti ligą, kad per ją sutvirtėtų pats.

Vidinio kūno pajautimas

Nors susitapatinimas su kūnu yra vienas iš esminių *ego* požymių, gera žinia ta, kad jūs tokią tapatybę galite nesunkiai nutraukti. Nereikia stengtis įtikinti savęs, kad nesate kūnas, verčiau atitraukite dėmesį nuo išorinio kūno ir nuo minčių apie kūną (gražus, stiprus, bjaurus, silpnas, nutukęs ir taip toliau) ir nukreipkite žvilgsnį

vidun, pajuskite ten pulsuojantį gyvybingumą. Visai nesvarbu, kokia jūsų kūno išorė – po išoriniu pavidalu yra intensyvus gyvas energinis laukas.

Jei nelabai suvokiate, kas tai yra vidinis kūnas, akimirką pabūkite užsimerkę ir pasistenkite aptikti gyvumą savo plaštakose. Neklauskite apie tai proto, nes jis atsakys: „Aš nieko nejaučiu." O gal netgi pridurs: „Leisk man galvoti apie įdomesnius dalykus." Todėl, užuot klausę proto, iškart kreipkitės į plaštakas – pajuskite jose subtilų gyvumą. Taip, ten esama gyvumo. Turite nukreipti ten savo dėmesį ir tą gyvumą pastebėsite. Galbūt pirmiau pajusite lengvą dilgčiojimą, o paskui – ir plaštakų gyvumą. Jei dėmesį į plaštakas laikysite sutelkę ilgesnį laiko tarpą, tas pojūtis stiprės. Kiti žmonės tai patiria net neužsimerkę. Jie gali pajausti savo „vidines plaštakas" skaitydami šias eilutes. Pajutę plaštakų gyvumą, pereikite prie pėdų, laikykite ten sutelktą dėmesį minutę, stenkitės vienu metu jausti ir plaštakas, ir pėdas. O paskui leiskite tam jausmui apimti visą kūną: kojas, rankas, pilvą, krūtinę... ir štai jūs jau jaučiate savo vidinį kūną kaip visa apimantį gyvumo darinį.

Ką aš vadinu „vidiniu kūnu", iš tiesų jau nebėra kūnas, o gyvybinė energija, tiltas tarp formų pasaulio ir beformiškumo. Išsiugdykite įprotį jausti vidinį kūną kuo dažniau. Po kurio laiko jums net nereikės užsimerkti, kad jį pajaustumėte. Pavyzdžiui, pasitikrinkite, ar galite tai jausti ko nors klausydamiesi. Kai pojūčiais užčiuopiate vidinį kūną, liaujatės tapatintis su savo fiziniu kūnu, taip pat ir su protu. Kitaip sakant, nuo formų pasaulio tolstate į beformiškumą, kurį galima pavadinti pačiu Buvimu. Tai yra jūsų tikroji tapatybė. Kūno sąmonė jums ne tik padeda įsitvirtinti šioje akimirkoje, bet ir parodo kelią, kuriuo galite ištrūkti iš *ego* kalėjimo. Be to, kai esate tokios būsenos, stiprėja fizinio kūno imuninė sistema ir sugebėjimas pačiam gydytis.

Buvimo užmiršimas

Ego visada tapatinasi su forma. Jis formose ieško savęs ir ten save praranda. Formos – tai ne tik materialūs daiktai ir fiziniai kūnai. Esmingesnės nei daiktai ir kūnai (išorinės formos) yra minčių formos, kurios be paliovos kyla sąmonės lauke. Tai yra energiniai dariniai, kur kas subtilesni nei tanki fizinė materija, tačiau jie vis viena priskirtini formų pasauliui. Tai, ką jūs jaučiate ir priimate kaip niekad nenutylantį balsą savo galvoje ir jį lydinčias emocijas, iš tikrųjų yra nevalingo mąstymo srautas. Kai su juo imate tapatintis, jis pasiglemžia visą jūsų dėmesį, jūs pasiklystate tarp tų minčių ir emocijų ir patenkate į *ego* gniaužtus. *Ego* galima apibūdinti kaip nuolat kylančių minčių formų ir mentalinių bei emocinių vaizdinių sankaupą, kuriai suteiktas „aš" pojūtis. Čia ir yra *ego* šaltinis – beformis „aš", sumišęs su forma. Toks sumaišymas yra didžioji klaida, iš kurios kyla mūsų atskirumo iliuzija, tikrovę verčianti košmaru.

Nuo Dekarto klaidos iki Sartro įžvalgos

XVII amžiaus filosofas Dekartas (Descartes), laikomas šiuolaikinės filosofijos pradininku, savo pamatinę klaidą (jis pats tikėjo, kad tai yra pamatinė tiesa) išreiškė tokiu posakiu: „Mąstau, vadinasi, esu." Tai buvo Dekarto atsakymas į klausimą: „Ar yra dalykas, kurį aš galiu teigti su visišku tikrumu?" Faktas, jog žmogus visą laiką mąsto, jo supratimu, buvo visiškai neabejotinas, todėl jis sutapatino mąstymą ir būtį („aš mąstau" ir „aš esu"). Užuot atskleidęs didžiąją tiesą, Dekartas rado *ego* šaknis, tačiau to nė nenutuokė.

Prabėgo bemaž trys šimtai metų, ir kitas žymus filosofas minėtame teiginyje aptiko šį tą, ko Dekartas ir visi kiti nepastebėjo. Tas filosofas buvo Žanas Polis Sartras (Jean-Paul Sartre). Analizuodamas Dekarto posakį „Mąstau, vadinasi, esu", Sartras, kaip jis pats kalbėjo, suprato, kad „sąmonė, kuri sako *aš esu*, nėra ta pati sąmonė, kuri *mąsto*". Ką Sartras turėjo omenyje? Kai suvokiame, kad mąstome, tas suvokimas nėra mąstymo dalis. Čia jau ima reikštis kitas sąmonės

matmuo, iš jo ir kyla išvada *aš esu.* Jei be mąstymo nieko daugiau nebūtų, mes net nesusivoktume, kad mąstome. Būtume tarsi sapnuojantis žmogus, kuris nežino, kad jis sapnuoja, ir tapatinasi su kiekvienu sapno vaizdiniu. Beje, daugelis taip ir gyvena – kaip lunatikai, patekę į seno disfunkcinio mąstymo spąstus, kuriuose jie nuolat kuria tą patį savo tikrovės košmarą. Kita vertus, jei sapnuodami žinome, kad sapnuojame, iš sapno galime nubusti. Tuo būdu pakylame į kitą sąmonės matmenį.

Sartro įžvalga buvo labai svarbi, tačiau pats jis buvo pernelyg susitapatinęs su mąstymu, kad tą svarbą suprastų.

Nepaprasta ramybė

Apie kitą sąmonės matmenį esama nemažai pasakojimų. Jų autoriai dažnai būna žmonės, tam tikru gyvenimo momentu patyrę tragiškų išgyvenimų. Vieni netenka nuosavybės, kiti – artimųjų, socialinės padėties, reputacijos ar sveikatos. O kartais kokia nors baisi nelaimė ar karas nusineša viską, ir žmogus lieka visiškai „tuščiomis rankomis". Tai ribinė situacija. Viskas, su kuo jie tapatinosi ir kas palaikė jų „aš" pojūtį, dingo. Iš pradžių juos apėmė didžiulė baimė ir aštrus sielvartas, tačiau paskui beveik staiga šios emocijos nuslopo ir jų vietą užėmė sakralus Buvimo pojūtis, gili ramybė ir skaidrumas. Jėzus Kalno pamoksle kalbėjo taip: „Palaiminti turintys vargdienio dvasią: jų yra dangaus Karalystė." (Evangelija pagal Matą 5, 3). Žmonės, tai patyrę, klausia savęs, kaip tokių išbandymų akivaizdoje jie sugebėjo likti visiškai ramūs.

Atsakymas paprastas, jei suprantame, kas yra *ego* ir kaip jis funkcionuoja. Kai pavidalai, su kuriais tapatinomės, žlunga ar tiesiog dingsta, *ego* gauna neatremiamą smūgį, nes tie pavidalai buvo jo ramstis. *Ego* tapatinasi su materialiais pavidalais, formomis. Kai nebeturime su kuo tapatintis, kas mes esame? Kai aplink esančios formos dingsta arba artėja mirtis, mūsų Buvimo pojūtis – Aš ESU – išlaisvėja, dvasia išsiveržia iš materijos pančių. Tada imame suvokti savo tapatybę kitaip: pajuntame, kad esame beformis visa

persmelkiantis Buvimas. Galų gale būtis nugali pavidalus ir visas tapatybes. Tai yra dieviškosios ramybės būsena. Tikrasis atsakymas į klausimą „Kas aš esu“ nėra „Aš esu tas ar anas...“ Tas atsakymas yra „AŠ ESU“.

Ne kiekvienas, patyręs didį praradimą, nubunda, liaujasi tapatintis su pavidalais ir panyra į ramybę. Kai kurie žmonės tokiose situacijose pasijunta aukomis ir pradeda kaltinti aplinkybes, kitus žmones, likimą ar net Dievą. Juos apima pasipiktinimas, jie ima graužtis ir gailėtis savęs – taip jų *ego* sukuria naujus pavidalus, naujas formas ir tapatybes, kurie užima prarastųjų vietą. *Ego* netgi neįdomu, kad naujoji tapatybė yra nelaiminga. *Ego* svarbu, kad ji būtų – gera ar bloga. Naujasis *ego* bus griežtesnis ir ribotesnis nei jo pirmtakas.

Kai patiriame tragiško praradimo skausmą, arba jam priešinamės, arba atsiduodame. Kai kurie žmonės, kai juos užklumpa nelaimės, tampa pikti, juos užlieja apmaudas, o kiti tokiose pat situacijose įgyja išminties, ima skleisti meilę ir atjautą. Atsidavimas nelaimei reiškia, kad priimame gyvenimą tokį, koks jis yra. Esame atviri jam. O priešindamiesi stipriname *ego* ir sulaukiame vis didesnio išorinio spaudimo, nuo mūsų nusisuka visata ir gyvenimas liaujasi teikęs pagalbą. Kai langinės užvertos, į kambarį saulės šviesa nepatenka. Atsidavusiems atsiveria naujas sąmonės matmuo. Jeigu tada reikia imtis kokių nors veiksmų, mūsų veiksmai bus kūrybingi ir juos rems visatos protas. Todėl aplinkybės klostysis mūsų naudai, mums padės ir su mumis bendradarbiaus kiti žmonės, pastebėsime, kad ima rastis vadinamųjų laimingų atsitiktinumų. Jeigu jokių veiksmų nelaimės ar praradimo akivaizdoje imtis neįmanoma, nesipriešindami mes liekame ramybėje, kuri gimsta iš atsidavimo nuotaikos. Mes liekame Dieve.

III SKYRIUS

EGO ŠERDIS

Dauguma žmonių visiškai paklūsta iš savo galvų aidinčiam balsui. Tai yra be paliovos sklindantis nevalingų ir įkyrių minčių srautas su lydinčiomis emocijomis. Galima sakyti, kad tokie žmonės yra savo proto nuosavybė. Kol neįsisąmoniname šio vyksmo, tapatinamės su mąstytoju, su minčių generuotoju. Tai yra *ego* proto požymis. Vadiname jį *ego* protu, nes kiekvieną mintį, kiekvieną nuomonę, požiūrį, prisiminimą, reakciją, emociją yra persmelkęs *ego* pojūtis (*čia esu aš*).

Mūsų mąstymas, mūsų proto turinys, yra sąlygotas praeities, auklėjimo, kultūrinės aplinkos, šeimos ir panašių veiksnių. Proto aktyvumo šerdį sudaro tam tikras pasikartojančių ir įkyrių minčių rinkinys, su kuriuo mes tapatinamės kaip su savuoju „aš“.

Kai tariame „aš“, dažniausiai tai yra *ego* balsas. *Ego* sudaro, kaip sakėme, mintys, emocijos, prisiminimai, su kuriais mes tapatinamės. Taip pat į *ego* struktūrą įeina mūsų gyvenime atliekami vaidmenys (dažniausiai nė nenutuokiame, kad juos atliekame) ir kolektyvinės tapatybės aspektai, tokie kaip tautybė, religija, socialinis sluoksnis, priklausomybė politinėms grupėms ir panašiai. Taip pat svarbi *ego* dalis yra mūsų fizinė išvaizda ir savivertė (ar esame „geri, ar „blogi“, ar mums „sekasi“, ar mus lydi „nesėkmės“).

Kiekvieno žmogaus *ego* vis kitoks, tačiau iš esmės visų *ego* turinys panašus. Kitaip sakant, skiriasi tik *ego* paviršiai, o vidus visų toks pat. Kodėl taip yra? Nes jų būties pagrindas – susitapatinimas ir atsiskyrimas nuo visumos.

Kai gyvename proto sukurtame pasaulyje, sudarytame iš minčių ir emocijų (tai yra mūsų *ego*), mūsų tapatybė tampa nepatikima, nes ir mintys, ir emocijos yra efemeriškos, nepastovios pačia savo prigimtimi. O kiekvienas *ego* stengiasi išlikti, apsisaugoti ir išsiplėsti – tam tikslui jam reikia kito *ego*, kitų, priešingų, minčių.

Konceptualus, minčių sukurtas „aš" negali egzistuoti be kito tokio pat konceptualaus ir minčių sukurto „aš". O kiti „aš" tampa apčiuopiami tada, kai mes juos regime kaip savo priešus. Taigi šis nesąmoningas *ego* darinys nuolat ieško kaltų ir skundžiasi. Jėzus apie tai kalbėjo taip: „Kodėl gi matai krislą savo brolio akyje, o nepastebi rąsto savojoje?!" (Evangelija pagal Luką 6,41) Taip elgiasi atskiri individai. O jų grupės – valstybės – tarpusavyje konfliktuoja ir kariauja. Šventajame Rašte Jėzaus klausimas lieka neatsakytas, tačiau atsakymas, matyt, turėtų būti toks: „Kai aš (*ego*) kritikuoju kitus, pats jaučiuosi didesnis ir pranašesnis."

Nusiskundimai ir pasipiktinimas

Nusiskundimai yra viena mėgstamiausių *ego* strategijų, padedančių jam stiprėti. Kiekvienas nusiskundimas – tai proto sukurpta trumpa istorija, kuria mes esame visiškai įtikėję. Nesvarbu, ar skundžiamės garsiai, ar tik mintyse. Kartais nusiskundimai būna vienintelis dalykas, su kuriuo *ego* gali susitapatinti. Kai patenkame į tokio *ego* nelaisvę, mums pasidaro įprasta skųstis – ypač kitais žmonėmis. Tas įprotis nesąmoningas, todėl net nepastebime, kad taip elgiamės. Tokios elgsenos dalis yra „etikečių klijavimas", o šiurkščiausia „etikečių klijavimo" forma tampa aiškūs įžeidinėjimai (pašlemėkas, niekšas, kalė...), kuriais *ego* siekia įtvirtinti savo viršenybę ir triumfuoti kitų akivaizdoje. Įžeidinėjimai neretai perauga į piktus riksmus ar netgi į fizinę prievartą.

Nusiskundimus ir „etikečių klijavimą" lydi pasipiktinimas. Pasipiktinimas *ego* suteikia dar daugiau energijos. Kai piktinamės, užimame nuskriaustųjų ir užgautų žmonių poziciją. Piktinamės kitais žmonėmis, nes jie yra godūs, nesąžiningi, neprincipingi, mums nepatinka jų elgesys, jų praeitis, jų kalbos, jų nesėkmės, jų nenudirbti darbai. *Ego* patinka piktintis. Dažnai ydų, kurias atseit matome kituose, nėra. Mes visiškai klaidingai interpretavome tikrovę, tai mūsų protas ieškojo priešų, kad pats pasijaustų pranašesnis. O kartais kitų žmonių ydos būna tikros, tačiau mes jas pernelyg sureikšminame ir

išpučiame, nieko daugiau, be jų, nematome. Mes reaguojame į kitų žmonių *ego*, o tai darydami stipriname savąjį *ego*.

Nereaguoti į kitų *ego* yra geriausias būdas įveikti savąjį *ego*. Ir ne tik. Taip pat tuo būdu galima įveikti kolektyvinį visos žmonijos *ego*. Tačiau tai padaryti sugebėsime tik tada, kai suprasime, kad kitų žmonių elgesys kyla iš *ego*. Kad tai yra kolektyvinės žmonių disfunkcijos išraiška. Nereaguodami į *ego* paskatintus poelgius, padedame žmonėms sveikti. Sąlygotą protą ima keisti nesąlygota sąmonė.

Kartais būna taip, kad turime gintis nuo visiškai nesąmoningų žmonių. Tačiau tą padaryti galime nepavertę jų savo priešais. Geriausia apsauga tokiais atvejais yra likti sąmoningiems, nevaldomiems *ego*. Žmonės tampa mūsų priešais tada, kai mes suasmeniname jų nesąmoningumą (jų *ego*). Nereagavimas į kitų *ego* teikia mums stiprybės. Kitas žodis, kuriuo galėtume pavadinti *nereagavimą*, yra *atlaidumas*. Galima sakyti, kad atleisti – tai nematyti, nepastebėti tam tikrų dalykų, užuot žvelgus į juos tiesiai. Nepastebėdami jų, imame pastebėti sveikumą – savybę, kuri yra kiekvieno žmogaus esmė.

Ego mėgsta skųstis ne tik žmonėmis. Ir ne tik žmonių *ego* nekenčia. *Ego* taip pat skundžiasi tam tikromis situacijomis ir jų nemėgsta. Situacijos, kaip ir žmonės, tampa mūsų priešais. Mes dejuojame: „Tai neturėjo atsitikti...", „Aš nenoriu čia būti...", „Man nepatinka ši veikla...", „Su manimi elgiasi nesąžiningai..." O didžiausias *ego* priešas galų gale yra ši akimirka, arba pats gyvenimas.

Nusiskundimų nedera painioti su informacija apie netinkamą elgesį ir su patarimais, kaip ištaisyti klaidas. O susilaikymas nuo skundų anaiptol nereiškia, kad kitas žmogus liovėsi blogai elgtis ar atsikratė kokių nors ydų. Pavyzdžiui, kai sakome padavėjui, kad jo atnešta sriuba yra šalta ir ją reikia pašildyti, tai nėra *ego* balsas. Mes tiesiog nurodėme faktą, o faktai visad yra neutralūs. Kas kita būtų tokioje situacijoje pasakyti: „Kaip drįsote atnešti man šaltą sriubą!?.." Tai jau nusiskundimas. „Aš" pasijuto įskaudintas ir dabar su džiaugsmu apkaltins kitą žmogų, kam šis suklydo. Nusiskundimai, kuriuos čia pabrėžiame, tarnauja *ego* interesams ir trukdo mums keistis. Kartais netgi būna akivaizdu, kad *ego* nenori keistis, todėl be paliovos skundžiasi.

Tomis akimirkomis, kai mums kas nors nepatinka, turėtume susivokti, kad mūsų galvose skamba *ego* balsas – tik sąlygoto proto sukurta mintis. O pastebėję ir išgirdę šį balsą turime suprasti, kad jis – tai visai ne mes patys. Mes tie, kurie tą balsą girdime, bet ne pats balsas. Už visa ko, fone, slypi sąmonė, o pirmame plane skamba balsas ir veikia protas. Tai supratę, tampame laisvi nuo *ego*. Tai jau nebe *ego*, o tik senas sąlygotas mąstymo ir minčių modelis. Kur yra *ego*, yra ir nesąmoningumas. Sąmonė ir *ego* drauge egzistuoti negali. Seni mąstymo modeliai, kai juos atpažįstame, dar gali tam tikrą laiko tarpą gyvuoti ir vėl pasireikšti, nes jie per tūkstančius kolektyvinio žmonijos nesąmoningumo metų yra sukaupę jėgos, tačiau po kiekvieno tokio atpažinimo jie tampa vis silpnesni.

Reaktyvumas ir nuoskaudos

Pasipiktinimas dažniausiai atsiranda drauge su nusiskundimais, tačiau jį gali lydėti ir aštresnės emocijos, pavyzdžiui, įniršis. Tai dar vienas būdas, kuriuo *ego* stiprina savo valdžią ir verčia mus elgtis reaktyviai. Daugybė žmonių tik ir laukia, kol įvyks kas nors, į ką jie galėtų sureaguoti, kas juos galėtų suerzinti ar sutrikdyti – ir, žinoma, sulaukia tokių situacijų labai dažnai. („Tai tiesiog siaubinga... Kaip jis drįso!?..“) Jie įpratę prie sugadintos nuotaikos ir pykčio kaip prie narkotikų. Tačiau taip reaguodami jie iš tikrųjų tik įtvirtina savo *ego* ir suteikia jam daugiau jėgos.

Ilgai trunkantis pasipiktinimas perauga į nuoskaudą. Nuoskauda – tai būsena, kai esame nuolat „prieš“. Tai priežastis, dėl kurios nuoskaudos sudaro didelę daugelio žmonių *ego* dalį. Kolektyvinės nuoskaudos tautų ar genčių sąmonėje išsilaiko ištisus amžius ir vis skatina prievartą, todėl susiformuoja nesibaigiantis prievartos ciklas.

Nuoskauda yra stipri neigiama emocija, susijusi su praeitimi, kartais labai tolimais įvykiais, kurie vis neduoda mums ramybės, mes juos dažnai prisimename ar net apie juos pasakojame („Ką jie man padarė...“ arba „Ką jie padarė mums...“). Nuoskauda ar nuoskaudos

užteršia visas gyvenimo sritis, jų neigiama emocinė energija trukdo suvokti dabarties įvykius, netgi veikia mūsų kalbėseną ir bendravimą su žmonėmis ir neleidžia mums ištrūkti iš *ego* gniaužtų.

Turime sąžiningai pasakyti sau, ar nepuoselėjame nuoskaudų ir ar yra mūsų gyvenime žmonių, kuriems nesame atleidę – priešų. Įsisąmoninkime, kaip nuoskaudos veikia mūsų mintis ir emocijas, nes mintys savo ruožtu nuoskaudą „maitina", palaiko ją gyvą, o emocijos yra kūno atsakas į tas mintis. Nesistenkite leisti nuoskaudai nunykti. Pastangos sunaikinti nuoskaudą ar kam nors atleisti vaisių neduos. *Atleidimas* įvyksta savaime, be pastangų, kai pamatome, kad tikrasis nuoskaudų tikslas yra stiprinti netikro „aš" pojūtį ir padėti išsilaikyti *ego.* Tai supratę, tampame laisvi, nes suardome vieną galingiausių žmogaus protą užėmusių *ego* struktūrų.

Praeitis neturi sutrukdyti mums gyventi dabartyje. Tačiau kai atsiduodame praeities nuoskaudoms, kaip tik tai ir atsitinka. Tai kas gi yra nuoskaudos? Tik senų minčių ir emocijų nešulys.

Teisieji ir neteisieji

Nusiskundimai ir kaltųjų paieškos stiprina *ego* atskirumo nuo kitų pojūtį, leidžia jam apsibrėžti savo ribas („Čia esu aš") – nuo to priklauso jo išlikimas. Taip pat *ego* stiprina pranašumo jausmas. Kai *ego* skundžiasi, tarkime, transporto spūstimis, politikais, „godžiais turtuoliais", „aptingusiais bedarbiais", kolegomis, buvusiu sutuoktiniu ar dar kuo nors, jis jaučiasi esąs geresnis, pranašesnis. Kai skundžiamės, jaučiame, kad esame teisūs, o žmonės ir situacija, kuriais esame nepatenkinti, mūsų supratimu, yra neteisūs.

Niekas neteikia *ego* daugiau stiprybės kaip teisumo pojūtis. Tačiau jei norime būti teisūs, suprantama, reikia, kad kas nors būtų neteisus. Kitaip sakant, *ego* pradeda neteisiųjų paieškas, kad pats pasijustų teisus ir stiprus. Neteisūs gali būti ne tik žmonės, bet ir situacijos („Taip neturėjo atsitikti"). Kai tariamės esą teisūs, užimame įsivaizduojamą aukštesnę moralinę poziciją nei neteisieji. O tokia pozicija padeda *ego* stiprėti ir plėstis.

Iliuzijos gynimas

Be abejo, esama nepaneigiamų faktų. Jei jūs, pavyzdžiui, tvirtinate, kad šviesa sklinda griečiau už garsą, o kas nors ginčijasi, kad yra atvirkščiai, jūs būsite teisūs, o jūsų oponentas – neteisus. (Jūsų tiesą gali patvirtinti tas faktas, kad pirma pasirodo žaibas, o tik paskui pasigirsta griaustinis.) Taigi būsite teisūs ir tai žinosite. Ar čia dalyvauja *ego*? Galbūt, bet nebūtinai. Jei tik paprasčiausiai skelbiate tiesą, *ego* tame veiksme nedalyvaus, nes jūs, tai darydami, su niekuo nesitapatinate. Ką reiškia „su niekuo nesitapatinate"? Nesitapatinate su tam tikra proto pozicija. Tačiau toks susitapatinimas gali greitai prasidėti. Pavyzdžiui, imate kalbėti taip: „Patikėkite manimi, aš tikrai žinau..." arba „Na, kodėl jūs manimi netikite..." *Ego* čia slepiasi už trumpučio žodelio „manimi". Ir paprastas teiginys „Šviesa sklinda greičiau nei garsas", nors ir teisingas, dabar jau tarnauja *ego* ir gina iliuziją. Teisingą teiginį suteršė netikras „aš" ir teiginys tapo suasmenintas, pririštas prie *ego*. O kai kas nors nepatiki *ego* žodžiais („Na, kodėl jūs manimi netikite..."), *ego* pasijunta įžeistas.

Ego viską priima asmeniškai ir reaguoja labai emocingai, gynybiškai, net agresyviai. Ar tokiomis akimirkomis mes giname tiesą? Ne. Tiesos, kad ir kaip kas būtų, ginti nereikia. Nei šviesa, nei garsas nesidomi, kas ką apie juos mano. Vadinasi, tokiu atveju ginamės patys, giname savojo „aš" iliuziją, proto sukurtą tikrojo „aš" pakaitalą. Dar tiksliau būtų pasakyti, kad iliuzija gina pati save.

Jeigu *ego* iliuzijas sukelia tikri faktai, tai ką tada kalbėti apie mažiau apčiuopiamus dalykus: nuomones, požiūrius, pasvarstymus? Juos visus labai lengvai persmelkia asmeniškumas ir „aš" pojūtis.

Ego painioja nuomones ir požiūrius su faktais. *Ego* netgi neatskiria, kur yra tikras įvykis, o kur – reakcija į tą įvykį. Kiekvienas *ego* sugeba meistriškai interpretuoti įvykius ir juos iškraipyti. Tik sąmonė, o ne mąstymas, gali atskirti, kur yra faktai, o kur – nuomonė apie faktus. Tik sąmonė leidžia įvertinti gyvenimo situacijas, pažvelgti į jas kitaip, be pykčio, jose elgtis deramai ir įveikti savo mąstymo ribas.

Tiesa: santykinė ar absoliuti?

Kur baigiasi paprastų ir patikrinamų faktų sritis ir prasideda „Aš teisus, o jūs klystate“ tipo argumentai, kyla pavojus žmonių santykiams, jis netgi paliečia santykius tarp tautų, genčių, religijų ir kitų didelių žmonių grupių.

Bet vis dėlto jeigu įsitikinimas, kad esame teisūs, o kiti ne, yra mentalinės disfunkcijos išraiška, kuri stiprina *ego* ir skatina žmones konfliktuoti, ar tai reiškia, kad tokių dalykų, kaip teisingas elgesys, teisingi įsitikinimai ir veiksmai, nėra apskritai? Gal teiginys, kad nėra nei teisiųjų, nei neteisiųjų, yra moralinio reliatyvizmo forma, kurią kai kurie šiuolaikiniai krikščionybės mokytojai laiko didžiuliu mūsų laikų blogiu?

Krikščionybės istorija – tai puikus pavyzdys, kaip vienos žmonių grupės įsitikinimas savo teisumu gali jų elgesį padaryti iš tiesų beprotišką. Ištisus amžius žmonės buvo deginami laužuose ar kankinami vien todėl, kad jų nuomonė skyrėsi (kartais labai nedaug) nuo Bažnyčios dogmų ir siaurų Šventraščio interpretacijų („tiesos“). Bažnyčia tada buvo teisi, o kitaip manantys žmonės – neteisūs. Tokie neteisūs, kad juos reikėjo nužudyti. „Tiesa“ buvo svarbesnė nei žmonių gyvybės. O kas buvo tada Tiesa? Tai buvo pasakojimas, kuriuo žmonės privalėjo patikėti. Kitaip sakant, tam tikras minčių rinkinys.

Ne taip seniai Kambodžos diktatorius Pol Potas įsakė nužudyti milijoną savo šalies gyventojų. Tarp jų turėjo būti visi, kurie nešiojo akinius. Kodėl? Pol Potas, savaip interpretavęs marksizmą, susikūrė savo tiesą, kuri skelbė, kad visi, kurie nešioja akinius, yra išsilavinę, o jei išsilavinę, vadinasi, priklauso išnaudotojų klasei, buržuazijai, kuri engia valstiečius. Buržuaziją, Pol Poto supratimu, reikėjo pašalinti, kad atsirastų erdvės naujoms socialinėms jėgoms. Pol Poto tiesa taip pat tebuvo minčių rinkinys.

Katalikų bažnyčia ir kitos religinės organizacijos visiškai teisios, kai reliatyvizmą (tikėjimą, kad nėra absoliučios tiesos, kuria galėtų remtis žmonija) laiko dideliu mūsų laikų blogiu. Kita vertus, absoliučios tiesos nerasime, jei ieškosime jos dogmose, doktrinose,

ideologijose, įvairių taisyklių rinkiniuose ir pasakojimuose. Ką tie dalykai turi bendra? Visa tai yra minčių rinkiniai. Mintis geriausiu atveju gali nurodyti, kur yra tiesa, tačiau mintis niekada *nebus* tiesa. Štai kodėl budistai sako: „Pirštas, rodantis į Mėnulį, nėra Mėnulis." Visos religijos yra vienodai teisios ir visos religijos vienodai klaidingos – tai priklauso nuo to, kokių tikslų jos mums padeda siekti. Religijos gali tarnauti *ego*, tačiau jos gali tarnauti ir Tiesai. Jei esame įsitikinę, kad mūsų religija tarnauja Tiesai, vadinasi, mes ją atiduodame į *ego* tarnystę. Tada religija perauga į ideologiją, ir gimsta iliuzija – vienos religijos sekėjai pasijunta pranašesni už kitų religijų sekėjus. Prasideda konfliktai. Kita vertus, kai religija tarnauja Tiesai, ji perteikia kelio gaires, kurias mums yra palikę dvasiškai pabudę žmonės. Tos gairės turi padėti mums, einantiems dvasiniu keliu.

Yra tik viena absoliuti Tiesa, o visos kitos tiesos kyla iš jos. Kai randate šią Tiesą, imate elgtis, kaip ji jums sako. Žmogaus veiksmai atspindi arba Tiesą, arba iliuziją. Ar galima Tiesą išreikšti žodžiais? Taip, tačiau žodžiai, žinoma, nėra Tiesa, o tik į ją rodo.

Tiesa neatskiriama nuo to, kas mes esame. Taip, mes *esame* Tiesa. Jei jos ieškosime kur kitur (ne savyje), kiekvieną kartą būsime apgauti. Tiesa yra pati mūsų Esybė. Jėzus tai perteikė tokiais žodžiais: „Aš esu kelias, tiesa ir gyvenimas..." (Evangelija pagal Joną 14, 6) Šie Jėzaus žodžiai, jei gerai suprasti – tai nepaprastos gairės, rodančios, kur yra Tiesa. Tačiau jei suprasime juos klaidingai, jie taps didžiule kliūtimi. Jėzus kalba apie vidinį AŠ ESU, esminę kiekvieno žmogaus tapatybę. Tai gyvenimas, kuris ir yra AŠ. Kai kurie krikščionybės mistikai *tai* vadino „Kristumi viduje", budistai sako, kad tai yra Budos prigimties išgyvenimas, hinduistai tai vadina Atmanu – viduje esančiu Dievu. Kai paliečiame šį vidinį savo matmenį (ta būsena yra visiškai natūrali, anaiptol ne stebuklingas žygdarbis), visi mūsų veiksmai ir santykiai ima atspindėti vienovę su pačiu gyvenimu. Tai yra meilės būsena. Įstatymai, įsakymai ir taisyklės reikalingi tiems, kurie atskirti nuo Tiesos, nuo savo pačių esmės, kad jų *ego* pernelyg neįsisiautėtų, tačiau ir tai pavyksta ne visada. Šv. Augustinas sakė: „Mylėk ir daryk, ką darai." Jokie kiti žodžiai nėra taip arti Tiesos kaip šie.

Ego nėra asmeniškas

Mąstymo modelis „Mes teisūs, o jie klysta" (kolektyvinis lygmuo) ypač pastebimas tose pasaulio vietose, kurias alina įvairūs įsisenėję skaudūs konfliktai – tarp valstybių, rasių, ideologijų ar religijų. Abi konflikto pusės turi savo požiūrį, savo istoriją, kitaip sakant – savo minčių rinkinį, su kuriuo jos tapatinasi. Ir nė viena iš pusių nesugeba pripažinti, kad „anų" minčių rinkinys taip pat turi teisę egzistuoti. Izrealio rašytojas Jehuda Halevis 2002 metais *New York Times* puslapiuose kalbėjo apie „priešingų požiūrių suderinimą", tačiau daugelyje pasaulio regionų žmonės to padaryti nenori ir nesugeba. Kiekviena konflikto pusė įsitikinusi, kad tiesa priklauso tik jai. Be to, jos abi laiko save aukomis ir viena kitą vadina „blogio įsikūnijimu". Ir kadangi kita pusė yra pavadinta priešu ir dehumanizuota, visus jos narius, netgi vaikus, galima žudyti ar engti nejaučiant jų kančios ir žmogiškumo. Tokiu būdu visi patenka į užburtą naikinimo ir atpildo (veiksmo ir atoveiksmio) siekimo ratą.

Čia tampa aišku, kad kolektyvinis *ego* (mes prieš juos) yra dar baisiau pamišęs nei individualus *ego*, nors jų funkcionavimo mechanizmas lieka tas pats. Kiek iki šiol žmonės vieni kitus žudė ir kankino, didžiąją šių nusikaltimų dalį įvykdė ne kriminaliniai nusikaltėliai ar psichikos ligoniai, o normalūs ir gerbiami savo šalių piliečiai – jie tuo būdu tarnavo kolektyviniam *ego*. Netgi galima būtų teigti, kad mūsų planetoje sąvokos „normalus" ir „pamišęs" reiškia tą patį. Kas yra tokio pamišimo esmė? Atsakymas toks: visiškas susitapatinimas su mintimis ir emocijomis, su *ego*.

Planetoje vis dar viešpatauja godumas, savanaudiškumas, išnaudojimas, žiaurumas, prievarta... Jei šių dalykų neatpažįstame kaip individualios ir kolektyvinės disfunkcijos, ar psichikos ligos, apraiškų, juos suasmeniname, o tai yra klaida. Kai priskiriame žmonėms tam tikrą dirbtinai sukurtą tapatybę ir sakome „Štai kas jis yra, štai kas yra jie", tikrąją jų tapatybę painiojame su jų *ego*, tiksliau, taip klysta mūsų pačių *ego*, idant kitus pasmerkęs ir paskelbęs priešais taptų už juos stipresnis ir pranašesnis. Tokia veikla *ego* nepaprastai patinka. Jis mielai atsiskiria nuo kitų, ir ta atskirtis tampa tokia

milžiniška, kad mes pamirštame savo bendrą žmogiškąją prigimtį, nebejaučiame, kad mūsų šaknys suleistos į tą patį Gyvenimą, ir nebematome mums visiems įgimto dieviškumo.

Tie *ego* bruožai, kuriuos matome kituose ir į kuriuos aštriausiai reaguojame, būdingi ir mums patiems, tačiau mes jų pastebėti nenorime ir nesugebame. Todėl žvelgdami į vadinamuosius priešus galėtume sužinoti, kokie esame patys. Kokie jų bruožai mus labiausiai trikdo ir mums nepatinka? Godumas? Savanaudiškumas? Valdžios troškimas? Nenuoširdumas, nesąžiningumas, polinkis smurtauti ar dar kas nors? Visa tai, kas mus taip erzina ir į ką mes reaguojame neigiamai, yra ir mumyse. Tačiau tai – tik *ego* forma, o kaip tokia, ji visiškai beasmenė ir nėra tai, kas iš tikrųjų yra žmogus. Ji – visai kas kita nei mes patys. Todėl kiti žmonės mums grėsmę kelia tik tada, kai mes jų tikrąją tapatybę supainiojame su jų *ego*.

Karas ir mąstymo modelis

Kartais turime gintis patys ar ginti kitus. Tačiau jei tokiais atvejais įtikėsime, kad „kovojame su blogiu", patys virsime tuo pačiu blogiu, su kuriuo kovojame. Kovodami su nesąmoningumu, tampame nesąmoningi. Nesąmoningumo, arba disfunkcinio *ego*, neįveiksime jį užpuolę. O jei savo oponentą vis dėlto nugalėtume, jo nesąmoningumas persiduotų mums arba atsirastų naujas oponentas. Viskas, su kuo kovojame, stiprėja, kam priešinamės, įgauna daugiau jėgos.

Dabar dažnai girdime, kad kas nors su kuo nors „kariauja". Kai aš išgirstu tokį pranešimą, man iš karto būna aišku, kad „karas" pasmerktas nesėkmei. Šiandien vyksta karas su narkotikais, su terorizmu, su vėžiu, su skurdu ir dar daug su kuo. Pavyzdžiui, nors kariaujame su nusikalstamumu ir narkomanija, per pastaruosius dvidešimt penkerius metus su narkotikais susijusių nusikaltimų skaičius dramatiškai išaugo. Jungtinėse Valstijose kalinių skaičius nuo 300 000 1980 metais išaugo iki 1,2 milijono 2004 metais (JAV Teisingumo departemento duomenys). Kad sėkmingiau kariautume su ligomis, sukūrėme antibiotikus. Iš pradžių jie buvo labai veiksmingi, atrodė,

kad karas su užkrečiamomis ligomis bus laimėtas. Tačiau dabar daugelis ekspertų tvirtina, kad jau atsirado antibiotikams atsparių bakterijų, kurios gali sukelti tas pačias atseit jau įveiktas ligas, netgi jų epidemijas. Tai yra lyg uždelsto veikimo bomba. O *Journal of the American Medical Association* paskelbė, kad netinkamas medikamentinis gydymas yra trečioji mirčių priežastis Jungtinėse Valstijose (po širdies ligų ir vėžio). Tradicinė kinų medicina ir homeopatija yra puikus pavyzdys, kaip liga nelaikoma priešu, su kuriuo reikia kovoti ir jį nugalėti.

Kariauti mus verčia tam tikras mąstymo modelis. Tačiau visi veiksmai, kilę iš šio modelio, arba įsivaizduojamą priešą, tai yra blogį, sustiprina, arba karą laimime, tačiau tuojau pat atsiranda kitas priešas, kitas blogis, dažnai netgi didesnis nei nugalėtasis. Mūsų mentalinė būsena ir išorinė tikrovė yra labai susiję dalykai. Kai mąstymo modelis skatina mus kariauti, mūsų suvokimas tampa nepaprastai selektyvus ir iškreiptas. Kitaip sakant, matome tik tai, ką matyti esame nusiteikę, o tikrovę interpretuojame taip, kaip mums patogu. Nesunku įsivaizduoti, kaip elgiamės apimti tokių iliuzijų. Arba užuot įsivaizdavę pažiūrėkite per televizorių vakaro žinių laidą.

Matykime *ego* tokį, koks jis yra: kaip kolektyvinės disfunkcijos ir pamišimo priežastį. Tada liausimės vertinę *ego* kaip kitų žmonių tapatybę. Kai matome, kas iš tikrųjų yra *ego*, mums daug lengviau nereaguoti į jį. Nelieka nusiskundimų, smerkimo, kaltinimų ir neteisiųjų. Tai tik *ego* požymiai. Visi kenčiame nuo tos pačios proto negalios, vieni daugiau, kiti mažiau. Kai tai suprantame, imame žmones atjausti. Nebeskatiname dramos, kuri yra visų *ego* santykių dalis. O ką reiškia skatinti? Reaguoti. Tokios reakcijos padeda *ego* klestėti.

Ko siekiame: ramybės ar dramos?

Jūs norite ramybės. Nėra nė vieno, kuris jos nenorėtų. Vis dėlto tam tikra jūsų dalis trokšta dramos ir konfliktų. Galbūt dabar, šią akimirką, to nejaučiate. Tačiau gana kokio nors incidento ar net minties, ir jūs sureaguojate. Pavyzdžiui, staiga kas nors jus kuo nors apkaltino, nepripažino jūsų nuopelnų, pasikėsino į jūsų teritoriją,

sukritikavo jūsų veiksmus, pareiškė finansines pretenzijas... ir štai jūs pajuntate, kad jus užvaldė ir visu kūnu perbėgo kažin kokia jėga, o gal baimė, užsimaskavusi pykčiu ir priešiškumu. Ar girdite, kaip tada jūsų balsas tampa šaižus ir keliomis oktavomis žemesnis, jūs pradedate kalbėti garsiau, netgi rėkti? Ar jaučiate, kaip jūsų protas (*ego*) skuba ginti savo pozicijų, teisintis, kaltinti ir smerkti? Noriu paklausti, ar galite tokiomis akimirkomis pabusti iš nesąmoningumo? Ar galite pajusti, kad tam tikra jūsų esybės dalis jau kariauja, ji jaučia grėsmę ir stengiasi bet kokia kaina išlikti... ir kad reikia dramos, idant šiame gyvenimo spektaklyje ji galėtų patvirtinti savo nugalėtojos tapatybę? Ir galų gale ar jaučiate, kad ta pati jūsų esybės dalis verčiau bus teisi, nei gyvens ramybėje?

Už ego ribų: tikroji tapatybė

Kai *ego* kariauja, žinokite, kad jo kova dėl išlikimo yra ne daugiau nei iliuzija. Tačiau ta iliuzija jus užvaldo. Sunku žvelgti į šią akimirką, ypač tada, kai *ego* stengiasi išgyventi ar kai atsibudo seniai praeityje patirtos emocijos. Vis dėlto jei jums pavyksta užčiuopti šios akimirkos tikrovę, *ego* gniaužtai silpnėja ir jūs imate jausti savo Buvimą. Tada jūsų gyvenimas prisipildo jėgos, kuri gerokai pranoksta *ego* ir proto galią. Jei norite ištrūkti iš *ego* nelaisvės, turite suvokti, kad *ego* egzistuoja. Suvokimas ir *ego* yra nesuderinami dalykai. Suvokimas – tai jėga, kuri slypi šioje akimirkoje. Ji leidžia pajusti Buvimą. Galutinis žmogaus būties tikslas, jūsų tikslas, yra padaryti taip, kad ši jėga pasklistų pasaulyje. Be to, toks išsilaisvinimas negali būti tikslas, kurį turėsime pasiekti kada nors ateityje – iš *ego* galime išsivaduoti tik šią akimirką, ne rytoj ar poryt. Tik dabartis gali sugriauti jūsų praeitį ir permainyti jūsų sąmonės būseną.

Kas yra dvasinė realizacija? Gal įtikėjimas, kad esate dvasia? Ne, įtikėjimas yra mintis. O gal apie jūsų tikrąją tapatybę praneša gimimo liudijimas? Tai jau arčiau tiesos, tačiau gimimo liudijimas taip pat yra užrašyta mintis. Dvasinė realizacija yra aiškus supratimas, kad tai, ką mąstote, patiriate ir jaučiate, nesate jūs. Negalima rasti savęs tuose nuolat praeinančiuose dalykuose. Pirmas tai tikriausiai

suvokė Buda, todėl esminiu jo mokymo tašku tapo *anatos* (*ne aš*) samprata. O kai Jėzus liepė „išsižadėti savęs", jis turėjo omenyje paneigti „aš" buvimo iliuziją, ją sugriauti. Jeigu *ego* būtų tai, kas esame iš tikrųjų, jo neigti nereikėtų, tai būtų absurdas.

Ir tada lieka tik sąmonės šviesa, kurioje atsiranda ir išnyksta visi pojūčiai, mintys, potyriai. Tai yra Buvimas, gelmingasis, tikrasis AŠ. Kai galų gale pažįstate save tokius, kokie esate iš tikrųjų, visi dalykai jūsų gyvenime netenka absoliučios prasmės – lieka tik reliatyvi prasmė. Jūs gerbiate pasaulį, bet jis netenka savo absoliutaus rimtumo ir sunkumo. Lieka tik vienas iš tiesų svarbus dalykas: ar jaučiu savo Buvimą (AŠ ESU) visose gyvenimo situacijose? Ar jaučiu, kad ESU šioje akimirkoje? Ar galiu susitapatinti su grynąja sąmone? O gal esu pasiklydęs tarp gyvenimo įvykių, tarp minčių, pasiklydęs pasaulyje?

Visos konstrukcijos netvirtos

Mes jaučiame nesąmoningą *ego* spaudimą (jis gali reikštis įvairiai) stiprinti savo įvaizdį, vaiduoklišką „aš", užgimstantį tada, kai mintis – tas didis prakeiksmas ir didis palaiminimas – nuslopina ir užtemdo paprastą, tačiau gilų džiaugsmą, kurį išgyvename, kai esame susijungę su savo Būtimi, Šaltiniu, Dievu. Kad ir kaip reiškiasi *ego* elgesys, esminis motyvas visad bus tas pat: noras išsiskirti, kontroliuoti, turėti daugiau valdžios, daugiau visko. Ir, žinoma, troškimas jaustis atskirtiems nuo kitų, kitaip sakant, tai yra poreikis turėti priešų ar oponentų.

Ego visada iš žmonių ar situacijų ko nors reikalauja. Jis vis jaučia stygių, jam vis negana, vis „reikia" – ir jis siekia tą poreikį patenkinti. Tačiau tada, kai tai pavyksta, patenkintas *ego* būna neilgai, jis jaučia, kad jo tikslai nepasiekti. Dėl tos priežasties ima rastis atotrūkis tarp *ego* norų ir tikrovės, o iš čia kyla nuolatinis nepasitenkinimas ir skausmas. Jau klasika tapusi *The Rolling Stones* daina *Satisfaction* (*Pasitenkinimas*) yra *ego* daina.

Visus *ego* veiksmus valdo baimė – baimė tapti niekuo, baimė išnykti, mirties baimė. *Ego* siekia tą baimę įveikti, tačiau daugiausia,

kas jam pavyksta – tai tik tą baimę laikinai užmaskuoti naujais artimais santykiais, naujais daiktais, naujomis pergalėmis. Tačiau iliuzija jūsų patenkinti negali. Jus išlaisvins tik tiesa – kai suprasite, kas iš tikrųjų esate.

Kodėl *ego* bijo? Nes pats *ego* kyla iš susitapatinimo su pavidalu, forma. O jokia forma nėra amžina. Formos kinta, ir *ego* tą savo gelmėse žino. Štai kodėl jis visad jaučiasi nesaugus, nors žvelgiant iš šalies gali atrodyti, kad jis pasitiki savimi.

Kartą su draugu vaikštinėjome po nuostabų gamtos parką Malibu miesto apylinkėse ir užėjome apgriuvusį namą – jį prieš kelis dešimtmečius suniokojo gaisras. Pati valda jau seniai buvo apaugusi medžiais ir užžėlusi aukšta žole, o šalia tako, kuris vedė griuvėsių link, parko administracija pritvirtino perspėjamąjį užrašą: „ATSARGIAI: VISOS KONSTRUKCIJOS NETVIRTOS“.

„Tai be galo prasminga tiesa“, – tariau tada savo draugui. Stovėjome apimti pagarbios baimės. Kai suprantate, kad visos konstrukcijos (formos), net ir tos, kurios atrodo patikimos, yra netvirtos, jumyse užgimsta ramybė. Galų gale suvokę visų formų laikinumą, pajuntate savo tikrosios esybės beformiškumą – matmenį, kuris egzistuoja už mirties ribų. Jėzus tai vadino amžinuoju gyvenimu.

Ego pranašumo siekis

Ego reiškiasi subtiliomis, bet lengvai pastebimomis formomis. Galime rasti tų apraiškų kituose žmonėse ir, dar svarbiau – savyje. Atminkite štai ką: kai tik suvokiate savo *ego*, drauge suvokiate, kas jūs iš tikrųjų esate už *ego* ribų. Suvokiate savo aukštesnįjį AŠ. Atpažinę tai, kas netikra, pažįstate tai, kas yra tikra.

Pavyzdžiui, jūs ruošiatės kam nors pranešti kokią nors naujieną. „Ar žinai? Spėk, ką tau pasakysiu? Na, klausyk...“ Jei esate pakankamai budrūs, galbūt pastebėsite, kad tą akimirką, dar nepranešę naujienos, pajutote pasitenkinimą, net jei ir naujiena bloga. Taip atsitinka todėl, kad labai trumpą laiko tarpą jūsų *ego* jaučia pranašumą prieš pašnekovą: jūs žinote *daugiau* nei jis. Tai yra *ego* pasitenkinimas. *Ego* smarkiau pajaučia save. Net jei tas kitas žmogus būtų

pats popiežius ar prezidentas, jūs šią akimirką žinote *daugiau* už jį, todėl pranašumas jūsų pusėje. Nemažai žmonių kaip tik dėl tos priežasties yra pamėgę skleisti gandus. O be to, gandai ir paskalos dažniausiai dar turi pasmerkimo ir kritikos atspalvį, taigi jų skleidėjai jaučia tam tikrą moralinį pranašumą prieš apkalbamus žmones. Tai vienas būdų, kaip *ego* kaupia galią.

Jei kas nors už mus daugiau turi, daugiau žino ir daugiau gali, mūsų *ego* tokių žmonų akivaizdoje jaučiau grėsmę, nes jis tampa menkesnis. Tada jis gali pasistengti atgauti savo svarbą menkindamas tų žmonių nuosavybę, žinias, gebėjimus. *Ego* gali pasirinkti ir kitą strategiją: užuot varžęsis su kitais, jis prisišlieja prie kokio nors žmogaus, kuris visų kitų akyse yra galingesnis ir svarbesnis.

Ego ir šlovė

Gerai žinoma tokia *ego* strategija, kai jūs pokalbyje „lyg tarp kitko“ paminite kokio nors savo įtakingo pažįstamo vardą – tada *ego* pašnekovų akyse (ir savo paties) tampa stipresnis. Šlovę mūsų dienų pasaulyje lydi prakeiksmas, nes jūs, jei ją pelnote, prarandate savo tikrąjį „aš“, jus nustelbia kolektyvinis mentalinis vaizdas. Daugybė sutiktų žmonių trokšta susisieti su jumis ir tokiu būdu išplėsti savo tapatybę (mentalinį savo pačių vaizdinį). Jie gali nė nenutuokti, kad jiems rūpite ne jūs, o jų pačių netikras „aš“ – jie visomis išgalėmis jį stiprina. Tokie žmonės yra įsitikinę, kad su jūsų pagalba jie taps „didesni“, jie siekia save užpildyti jumis, tiksliau – jūsų mentaliniu vaizdiniu, jūsų garsaus žmogaus įvaizdžiu, kurį jie turi susidarę ir kuris jiems yra priemonė sustiprinti savo pačių tapatybę.

Šlovės pervertinimas yra viena iš *ego* beprotystės apraiškų šiuolaikiniame pasaulyje. Kai kurie garsūs žmonės daro tą pačią klaidą: jie susitapatina su kolektyvine fikcija – su įvaizdžiu, kurį yra sukūrusi žiniasklaida – ir pasijunta pranašesni už „paprastus mirtinguosius“. Tokio susitapatinimo rezultatas tas, kad jie nutolsta ir nuo kitų žmonių, ir nuo savęs, ima jaustis nelaimingi ir priklausomi nuo savo populiarumo. Juos supa tik tie, kurie palaiko jų išpūstą įvaizdį, todėl jie praranda gebėjimą nuoširdžiai bendrauti.

Albertui Einšteinui likimas lėmė tapti vienu garsiausių pasaulio žmonių, juo žavėjosi beveik kaip antžmogiu, tačiau jis pats niekada nesusitapatino su kolektyvinio proto sukurtu įvaizdžiu, liko kuklus, jo *ego* neišsipūtė. Pats jis kalbėjo taip: „Egzistuoja tiesiog absurdiškas skirtumas tarp man priskiriamų pasiekimų bei sugebėjimų ir tikrovės – kas aš iš tiesų esu ir ką aš sugebu."

Šlovės apgaubtiems žmonėms sunku užmegzti nuoširdžius santykius su kitais. Nuoširdūs santykiai tie, kurių nevaldo *ego,* o bendraujantys tarpusavyje žmonės nesistengia tuo bendravimu kurti savo įvaizdžio. Tokiuose santykiuose dominuoja nuoširdus dėmesys, jų netemdo jokie slapti siekiai. Nuoširdus dėmesys yra tikrų santykių sąlyga. *Ego* visada ko nors nori, o jei mato, kad nieko negaus, jis tampa visiškai abejingas, jam tada niekas nerūpi. Taigi trys *ego* valdomų santykių požymiai yra tokie: pirma, noras ką nors gauti; antra, pyktis, nuoskaudos ir smerkimas, kai norai lieka nepatenkinti, ir trečia, abejingumas.

IV SKYRIUS

VAIDMENYS IR EGO VEIDAI

Kai *ego* ko nors nori (arba siekia ko nors išvengti), jis atlieka tam tikrą vaidmenį, kad tuos poreikius patenkintų. Poreikiai gali būti materiali nauda, valdžia, pranašumas, išskirtinumas, fizinis arba psichologinis pasitenkinimas. Paprastai žmonės nė nenutuokia, kad jie atlieka tam tikrus vaidmenis. Jie patys *yra* tie vaidmenys. Kai kurie vaidmenys būna subtilūs, kiti – visiškai akivaizdūs (to akivaizdumo nemato tik patys vaidmens atlikėjai). Kartais vaidmenys tik padeda pelnyti kitų žmonių dėmesį, nes dėmesys yra psichinės energijos forma, o energijos *ego* reikia. *Ego* nežino, kad energijos šaltinis yra žmogaus viduje, tad ieško jo išorėje. *Ego* siekia ne to nuoširdaus dėmesio, kuris kyla iš Buvimo pojūčio, o tam tikros dėmesio *formos*. Ta forma gali būti nuopelnų pripažinimas, pagyros, susižavėjimas, galų gale – tiesiog pastebėjimas, kad *ego* apskritai egzistuoja.

Kita vertus, drovus žmogus, kuris aplinkinių dėmesio vengia, taip pat gali būti valdomas *ego*, nes *ego* kartais dėmesio ir trokšta, ir bijo. Bijo todėl, kad dėmesys gali peraugti į kritiką ar nepritarimą, o tai *ego* menkina. Todėl būna taip, kad drovus žmogus labiau dėmesio vengia, nei jo trokšta. Drovumą dažnai lydi negatyvus asmeninis įvaizdis ir susimenkinimas. Bet koks asmeninis įvaizdis (savęs matymas tokio ar kitokio, gero ar blogo) yra *ego* apraiška. Jei įvaizdis geras, pozityvus, *ego* baiminasi, kad to pozityvumo per mažai. Jei įvaizdis negatyvus, blogas, *ego* siekia būti didesnis ir geresnis nei kiti. Dauguma žmonių save pakaitomis vertina tai gerai, tai blogai – priklausomai nuo situacijos ar kitų žmonių, su kuriais jie bendrauja. Jums reikia žinoti štai ką: kai tik pasijuntate už kitus pranašesni ar menkesni, tai yra jūsų *ego* pasireiškimas.

Užpuolikai, aukos, meilužiai

Kartais *ego*, jei nesugeba gauti pagyrų ar juo niekas nesižavi, bando pelnyti dėmesį kitaip ir ima vaidinti atitinkamus vaidmenis. Negavę pozityvaus dėmesio, žmonės ima ieškoti negatyvaus dėmesio, pavyzdžiui, išprovokuoja neigiamą kitų žmonių reakciją. Tai, be kitų, būdinga vaikams – jie tyčia blogai elgiasi, kad tik juos kas nors pamatytų. Negatyvūs vaidmenys tampa itin akivaizdūs tada, kai *ego* yra sustiprintas praeities emocinio skausmo (skausmo kūno). Tokiais atvejais *ego* stengiasi tą skausmą patirti iš naujo, todėl ir elgiasi taip, kad jam skaudėtų. Kiti *ego* nuolat nusikalsta – tokiu būdu jie siekia pelnyti neigiamą žmonių dėmesį ir pasmerkimą, nes jie tada jaučiasi svarbūs ir garsūs. Regis, jie maldauja: „Prašau man pasakyti, kad aš egzistuoju, kad nesu visiškai bereikšmis..." Tokia patologija tėra kraštutinė įprasto *ego* forma.

Dažnas yra aukos vaidmuo. Jį atlikdamas *ego* siekia, kad jį kiti atjaustų, jo gailėtųsi (tai irgi dėmesio formos), domėtųsi jo problemomis. („Tik paklausykite, kas man atsitiko...") Įsijautimas į aukos vaidmenį yra daugelio *ego* elgesio tipų elementas. Aukomis jaučiasi tie, kurie dažnai skundžiasi, piktinasi, jaučiasi įžeisti ir taip toliau. O jeigu jūs atliekate aukos vaidmenį, suprantama, nenorite, kad aukos istorija baigtųsi, todėl taip pat nenorite, kad baigtųsi ir jūsų problemos (tą patvirtins kiekvienas psichoterapeutas), todėl problemos tampa jūsų tapatybės dalimi. Jei jūsų liūdnos istorijos niekas nesiklauso, jūs ją be paliovos mintimis kartojate sau, kartojate ir gailitės savęs, nes jus esą nuskriaudė kiti žmonės, gyvenimas, likimas ar Dievas. Tokiu būdu kuriatės įvaizdį, virstate juo, o tai viskas, ko reikia *ego*.

Kai žmonės užmezga meilės santykius, jų pradžioje taip pat atlieka tam tikrą vaidmenį – tai įprasta. Jie stengiasi pritraukti į savo gyvenimą kitą žmogų, kuris, *ego* supratimu, leis jiems jaustis ypatingiems, padarys juos laimingus, tenkins jų poreikius. Įvykių scenarijus toks: „Aš vaidinsiu vaidmenį žmogaus, kurio reikia tau, o tu – kurio reikia man." Tai yra nesąmoningas ir žodžiais neišreikštas susitarimas. Tačiau vaidinti vaidmenį – sunkus darbas, be to,

nelengva išsaugoti vaidmenį ilgą laiką, ypač jei pradėjote su savo partneriu gyventi kartu. Ką matote, kai nukrinta kaukės? Dažniausiai, deja, net ne tikrą žmogų, bet jo apvalkalą: gryną *ego*, kuris jau nieko nebevaidina, ir jo skausmo kūną – per visą gyvenimą sukauptas nuoskaudas. Toks *ego* turi daugybę nepatenkintų norų, kurie virsta pykčiu, nukreiptu į sutuoktinį ar partnerį, kam jis ar ji nesugebėjo padėti įveikti baimės ir nepilnavertiškumo jausmo.

Tai, ką mes vadiname „įsimylėjimu", dažniausiai tėra aštri *ego* poreikių ir norų apraiška. Tai priklausomybė nuo kito žmogaus, tiksliau, nuo jo įvaizdžio, kurį jūs susikuriate savo galvoje. Ir tai neturi nieko bendra su tikra meile, nes tikra meilė neturi nieko bendra su poreikių ir norų tenkinimu. Šiuo atžvilgiu labai sąžininga yra ispanų kalba. *Te quiero* reiškia „aš tavęs noriu" ir kartu „aš tave myliu". Kitas pasakymas „aš tave myliu" ispaniškai skamba *te amo*, jame nėra jokių dviprasmybių („aš tavęs noriu"), tačiau jis vartojamas retai. Galbūt todėl, kad tikra meilė irgi pasitaiko retai.

Apibrėžimai ir ribos

Kai iš genčių kultūros susiformavo senosios civilizacijos, žmonėms buvo priskirtos tam tikros funkcijos: vieni tapo šventikais, kiti – kariais, dar kiti – žemdirbiais, pirkliais, amatininkais ir taip toliau. Susikūrė klasių sistema. Žmogaus visuomenėje atliekama funkcija, kurią jis dažniausiai paveldėdavo, apibrėždavo jo tapatybę, tokį jį regėdavo kiti žmonės, tokį save matydavo jis pats. Funkcija tapdavo vaidmeniu, tačiau niekas jos kaip vaidmens neatpažindavo – žmogus su ja tiesiog susiliedavo. Tais laikais vos vienas kitas, pavyzdžiui, Buda ir Jėzus, suprato, kad kastos ar socialinės klasės tėra susitapatinimas su forma – su laikinu ir sąlyginiu dalyku. Toks susitapatinimas užtemdo amžinybės šviesą, kurią skleidžia kiekvienas žmogus.

Šiuolaikiniame pasaulyje socialinės struktūros ne tokios sustabarėjusios, ne taip griežtai apibrėžtos, ir nors daugelis žmonių yra veikiami savo aplinkos, jiems niekas automatiškai funkcijų nepriskiria

ir su jomis jų nesutapatina. Tiesą sakant, dabar vis daugiau žmonių nebesusigaudo, kur pritaikyti savo gebėjimus ir kokių tikslų siekti, jie net nežino, kas yra patys.

Kita vertus, aš sveikinu žmogų, kuris man prisipažįsta, kad nebežino, kas jis toks yra. Jis tada nustemba ir klausia: „Ar tikrai manote, kad toks sutrikimas yra geras dalykas?" O aš jam patariu paanalizuoti šią situaciją, kodėl jis tai vadina sutrikimu. Jei kas nors sako, kad jis nežino, kas toks yra, tai visiškai nereiškia sutrikimo. Sutrikęs žmogus kalbėtų taip: „Nebežinau, kas esu, nors turėčiau žinoti, man reikia tai žinoti..." Ar įmanoma atsisakyti įsitikinimo, kad privalote žinoti, kas tokie esate? Kitaip tariant, ar galite liautis ieškoję konceptualių apibrėžimų, kurie suteiktų jums tapatybės pojūtį („Aš esu tas ar tas...")? Ar galite apskritai išmesti iš galvos *mintį* apie tapatybę? Kai nebemanysite, kad turite ar privalote žinoti, kas tokie esate, sutrikimas staiga išnyks. Visiškai susitaikę su mintimi, kad jums nereikia žinoti savo tapatybės, jūs panirsite į skaidrią ramybę – tai būsena, artimesnė jūsų tikrajai tapatybei nei visos kitos jūsų patirtos būsenos. Kai apsibrėžiate save tam tikromis sąvokomis, jūs drauge jomis ir apsiribojate.

Įsijautimas į vaidmenis

Žmonės šiame pasaulyje atlieka įvairias funkcijas. Tai suprantama ir kitaip būti negali, nes skiriasi žmonių fizinės ir intelektinės galimybės: žinios, talentai, įgūdžiai, energingumas. Svarbu ne tai, kokią funkciją vykdote. Svarbu, kiek su ja susitapatinate – ar ji nepasiglemžia visos jūsų esybės ir ar netampa jūsų vaidmeniu. Kai vaidinate vaidmenį, esate nesąmoningi. O kai susivokiate, kad vaidinate, tarp jūsų ir vaidmens atsiranda atstumas. Tai žingsnis į laisvę nuo vaidmens. Kai esate visiškai susitapatinę su vaidmeniu, įsijautę į jį, jūs painiojate tam tikrą elgesio modelį su savo esybe ir jaučiatės pernelyg rimti. Be to, tada automatiškai priskiriate vaidmenis ir tiems žmonėms, kurie kaip nors susiję su jūsų vaidmeniu. Pavyzdžiui, kai nueinate pas gydytoją, kuris visiškai susitapatinęs su savo vaidmeniu, esate jam ne žmogus, o tik pacientas ar ligos istorija.

Nors, kaip sakėme, socialinės struktūros šiandieną ne tokios sustabarėjusios kaip senovėje, vis viena visuomenėje esama nemažai vaidmenų, su kuriais žmonės lengvai tapatinasi, į kuriuos įsijaučia ir kurie tampa jų *ego* dalimi. Todėl žmonių santykiai netenka autentiškumo, jie tampa dehumanizuoti, atsiranda susvetimėjimas. Tokie vaidmenys suteikia jums komforto jausmą, jums nereikia galvoti, kas iš tikrųjų esate, tačiau jie užgožia jūsų esybę. Žmonės, atlikdami savo funkcijas įvairiose hierarchinėse struktūrose (armijoje, Bažnyčioje, valstybės institucijose, stambiose kompanijose), linkę su tomis funkcijomis susitapatinti – jie pradeda vaidinti vaidmenis. O kai vaidmuo užgožia žmonių esybę, nuoširdus bendravimas tampa neįmanomas.

Kai kurie vaidmenys, į kuriuos žmonės įsijaučia, yra archetipiniai. Iš tokių galima paminėti vidurinės klasės namų šeimininkės vaidmenį (nors dabar jis ne toks pastebimas, koks buvo seniau), taip pat „kieto" vyruko (*mačo*), vyrų gundytojos ar nekonformisto menininko vaidmenis. Europoje dažnai sutinkamas „kultūringo" žmogaus vaidmuo – jo atlikėjai puikuojasi literatūros, dailės ir muzikos žiniomis kaip kiti rūbais ar automobiliais. Yra ir universalus suaugusio žmogaus vaidmuo. Kai jį atliekate, į gyvenimą ir save pačius žvelgiate be galo rimtai, nelieka spontaniškumo, atviros širdies, džiaugsmo.

XX amžiaus septintajame dešimtmetyje Jungtinių Valstijų Vakarų pakrantėje prasidėjo hipių judėjimas, jis greitai apėmė visą Vakarų pasaulį. Judėjimo gimimo priežastis buvo ta, kad jauni žmonės atmetė socialinius archetipus ir sustabarėjusius elgesio modelius, protestavo prieš *ego* valdomas socialines bei ekonomines struktūras ir galų gale atsisakė vaidinti tuos vaidmenis, kuriuos jiems buvo skyrę tėvai ir visuomenė. Reikšmingas tas faktas, kad hipių judėjimas sutapo su siaubingu Vietnamo karu, kuriame žuvo 57 000 amerikiečių ir trys milijonai vietnamiečių. Karas visiems atskleidė, kokia ligota yra sistema ir ją palaikantys mąstymo modeliai. Dar šeštajame dešimtmetyje daugelis amerikiečių buvo nusiteikę konservatyviai ir pritarė savo šalies politikai, tačiau kilus Vietnamo karui milijonai jų atsisakė kolektyvinės tapatybės, nes kolektyvinė tapatybė buvo

nesveika. Hipių judėjimas parodė, kad žmonijos sąmonėje iki tol griežtos *ego* struktūros ėmė silpnėti. Judėjimas vėliau išsigimė ir nunyko, tačiau jis paliko savo pėdsaką ir paveikė net tuos, kurie judėjimui nepriklausė. Galima sakyti, hipių judėjimas atvėrė duris, pro kurias į Vakarų pasaulį įžengė Rytų išmintis ir dvasingumas – tai esminis veiksnys, skatinantis nubusti pasaulio sąmonę.

Laikini vaidmenys

Jei esate tokie budrūs ir sąmoningi, kad sugebate analizuoti, kaip bendraujate su žmonėmis, turbūt pastebite, kad jūsų elgesys, kalbėsena ir nuotaika subtiliai keičiasi priklausomai nuo to, su kuo bendraujate. Tas pat pasakytina ir apie kitus žmones. Pavyzdžiui, su kompanijos prezidentu kalbate kitaip nei su durininku, su vaiku – kitaip nei su suaugusiuoju. Kodėl taip yra? Atsakymas toks: jūs vaidinate vaidmenis. Kai kalbatės su kompanijos prezidentu, durininku ar vaiku, būnate ne tie, kas esate iš tikrųjų. Taip pat kai užeinate į parduotuvę ar restoraną, paštą ar banką, galite susivokti, kad imate vaidinti tam tikrą tai situacijai būdingą socialinį vaidmenį. Pavyzdžiui, tampate klientais ir kalbate bei elgiatės taip, kaip „priklauso" elgtis ir kalbėti klientams. Kaip į klientus į jus žiūrės ir atitinkamai su jumis elgsis padavėjai ir pardavėjai, kurie irgi vaidina savus vaidmenis. Kitaip tariant, bendraudami du žmonės paklūsta tam tikriems elgesio modeliams. Netgi galima sakyti, kad bendrauja ne žmonės, o jų įvaizdžiai. Kuo smarkiau susitapatinate su savo vaidmeniu, tuo mažiau jūsų santykiuose lieka autentiškumo, nes santykius užmezgate ne *jūs* su santykių partneriu, o *tai*, kas jūs tariatės esą, su *tuo*, kuo laikote santykių partnerį. Tas pat pasakytina ir apie kitą pusę. Jūsų proto sukurtas įvaizdis (kas tariatės esą) bendrauja su kitu jūsų proto sukurtu įvaizdžiu (kas, jūsų supratimu, yra kitas žmogus). Kito žmogaus protas irgi būna sukūręs tokius pačius įvaizdžius, todėl iš tikrųjų tarpusavyje bendrauja keturi įvaizdžiai, keturi mentaliniai kūriniai, kurie yra visiškai fiktyvūs. Taigi visai suprantama, kodėl žmonės taip konfliktuoja – nes tikrų santykių *nėra*.

Vienuolis prakaituotais delnais

Kartą dzeno mokytoją vienuolį Kasaną pakvietė į vieno didiko laidotuves vadovauti gedulingoms apeigoms. Jau atvykęs į vietą ir laukdamas provincijos valdytojo bei kitų garbingų žmonių vienuolis pastebėjo, kad jo delnai prakaituoja.

Kitą dieną Kasanas sukvietė savo mokinius ir pranešė šiems, kad jis nėra tiek pasiruošęs, kad galėtų juos mokyti – mat nesugeba vienodai jaustis visų žmonių akivaizdoje, ar tie žmonės būtų elgetos, ar karaliai, neįžvelgia, kad už visų socialinių vaidmenų slypi vis ta pati tikroji žmogaus esybė. Tai taręs Kasanas nukeliavo pas vieną mokytoją ir pats tapo jo mokiniu. Grįžo jis pas savo mokinius po aštuonerių metų jau nušvitęs.

Laimingo žmogaus vaidmuo ir tikra laimė

„Kaip jums sekasi?“ – „Nuostabiai. Geriau nebūna.“

Tai tikra ar ne?

Labai dažnai žmonės vaidina laimingų vaidmenį, nors už jų šypsenų ir briliantiškai baltų dantų slepiasi skausmas. Depresija, išsekimas, dirglumas, – štai kas būdinga žmonėms, kurie jaučiasi nelaimingi, tačiau bando šią būsena paneigti. Taip elgdamiesi jie dažnai neigia patys save.

Laimingo žmogaus vaidmuo („Nuostabiai. Geriau nebūna.“) yra būdingas Amerikai, o daugelyje kitų šalių prasta savijauta ir išvaizda yra beveik norma ir socialiai priimtinas dalykas. Gal tai šiek tiek perdėta, tačiau girdėjau, kad vienos Europos šiaurės valstybės sostinėje jus gali sulaikyti, jei tik imsite šypsotis nepažįstamiesiems gatvėje – atseit taip elgiasi tik neblaivūs.

Jei jaučiatės nelaimingi, pirmiausia turite tai sau pripažinti. Tik nesakykite „Aš esu nelaimingas“. Nelaimingumo būsena ir jūs – tai du skirtingi dalykai. Todėl verčiau kalbėkite taip: „Manyje yra nelaimingumas.“ O tada paanalizuokite savo būseną ir situaciją, kuri ją sukėlė. Galbūt jums reikia situaciją pakeisti ar tiesiog iš jos pasišalinti. Jei nieko padaryti negalite, pažvelkite tiesai į akis ir tarkite:

„Ką gi... dabar yra, kaip yra. Galiu arba priimti visa tai, arba pasijausti dar prasčiau." Pagrindinė prastos savijautos priežastis dažniausiai būna ne situacija, o jūsų mintys apie ją. Todėl patyrinėkite savo mintis, atskirkite jas nuo situacijos, nes situacijos visad būna neutralios. Taigi yra situacija, faktas, ir yra jūsų mintys apie tai. Užuot kūrę galvoje įvairias istorijas, likite prie faktų. Pavyzdžiui, kai sakote sau „Aš žlugęs", tai yra jūsų sukurta istorija. Ji jus suvaržo ir neleidžia imtis reikalingų veiksmų. O štai kai sakote „Mano banko sąskaitoje liko tik penkiasdešimt centų", tai jau yra faktas. Kai žvelgiate į faktus, įgaunate jėgos. Sekite savo mintis, nes mintys didžia dalimi kuria jūsų emocijas. Stenkitės su mintimis nesitapatinti, o pajausti, kad esate jas stebinti sąmonė.

Neieškokite laimės. Jei ieškosite, nerasite, nes pats ieškojimas yra laimės priešybė. Laimė – efemeriška, tačiau laisvė nuo nelaimingumo pasiekiama dabar – žvelkite tiesai į akis, užuot kūrę apie ją istorijas. Kai jaučiatės nelaimingi, tas jausmas nustelbia jums įgimtą gerovės ir vidinės ramybės būseną – tikrosios laimės šaltinį.

Tėvystė ir motinystė: vaidmuo ar funkcija?

Suaugusieji bendraudami su mažais vaikais paprastai vaidina. Jie taria kvailus žodžius ir garsus, kalba su vaiku iš aukšto, nevertina jo kaip sau lygaus. Tas faktas, kad kol kas daugiau žinote ar esate fiziškai didesni, jokiu būdu nereiškia, kad vaikas nėra jums lygus. Daugelis suaugusiųjų vienu ar kitu savo gyvenimo tarpsniu tampa tėvais ir motinomis, o tai yra vienas universaliausių vaidmenų. Čia reikia užduoti labai svarbų klausimą: ar sugebate gerai vykdyti tėvų ir motinų funkcijas ir su jomis nesusitapatinti, kad jos netaptų jūsų vaidmeniu? Funkcijos dalis yra tenkinti vaikų poreikius, saugoti juos nuo įvairių pavojų ir kartais paaiškinti jiems, ką daryti, o ko nedaryti. Tačiau kai tėvystė ar motinystė yra vaidmuo ir kai tas vaidmuo užvaldo visą ar beveik visą jūsų esybę, funkcija tampa išpūstai reikšminga. Tada tenkindami vaikų poreikius duodate jiems per daug ir taip juos gadinate, pernelyg karštai saugodami nuo pavojų

trukdote jiems patiems pažinti pasaulį, o aiškindami, ką daryti ir ko nedaryti, imate juos kontroliuoti ir primetate jiems savo valią.

Maža to – taip stengiatės elgtis netgi tada, kai poreikis vykdyti tėvystės ar motinystės funkcijas jau yra praėjęs. Tokie tėvai ir tokios motinos žūtbūt siekia likti reikalingi savo vaikams. Netgi kai vaikui jau keturiasdešimt metų, jie tvirtina, kad „geriau žino, ko jam reikia". Vaidmuo tebeatliekamas, todėl autentiškų santykių su vaikais nėra. Tėvai ir motinos susitapatina su savo vaidmeniu ir nesąmoningai bijo tos tapatybės netekti. O kai jų pastangos kontroliuoti suaugusius vaikus žlunga (taip dažniausiai ir būna), jie ima juos kritikuoti ir verčia išgyventi kaltės jausmą, – tai vis nesąmoningos pastangos išsaugoti tėvystės ar motinystės vaidmenį, tapatybę. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad jie rūpinasi vaikais (jie ir patys tuo tiki), tačiau tikrasis tikslas yra išsaugoti vaidmenis. Juos skatina *ego* motyvas stiprėti ir plėstis, kartais tas motyvas būna išradingai užmaskuotas ir jo nesuvokia net tie, kurie yra jo valdomi.

Tėvai ir motinos, atliekantys tuos vaidmenis ir su jais susitapatinę, dažnai stengiasi su vaikų pagalba kompensuoti savo pačių gyvenimo nesėkmes. Jeigu jų dažniausiai nesąmoningus tokio manipuliavimo motyvus galima būtų kaip nors išreikti žodžiais, jie skambėtų taip ar kaip nors panašiai: „Noriu, kad pasiektum, ko nepavyko pasiekti man. Noriu, kad pasaulio akyse būtum šio to vertas, tada ir aš pasijusiu vertingesnis. Nenuliūdink manęs. Daug ką dėl tavęs paaukojau. Jei aš liksiu tavimi nepatenkintas, užkrausiu tau nepakeliamą kaltės naštą, kad tu pasijustum blogai ir galų gale išpildytum mano norus. Todėl aš sakau, kad geriau žinau, ko tau reikia. Myliu tave ir mylėsiu, tačiau tik tada, jei tu elgsiesi taip, kaip aš manau esant reikalinga."

Tačiau kai tokius nesąmoningus motyvus įsisąmoninate ir jie tampa akivaizdūs, jūs tuojau pat pamatote, kokie jie buvo absurdiški. Už jų slypėjęs *ego* tampa regimas, regima tampa ir jo disfunkcija. Buvo tokių tėvų ir motinų, kurie, pasikalbėję su manimi, staiga susivokė: „O Dieve, negi aš taip iš tikrųjų elgiausi?.." Kai suprantate, ką darote ar darėte, kartu pamatote, koks beprasmiškas buvo jūsų elgesys – tada nesąmoningi motyvai liaujasi jus valdę. Sąmoningumas yra didysis permainų kūrėjas.

Jeigu jūsų tėvai elgiasi nesąmoningai ir yra valdomi *ego*, šito jiems nesakykite. Labai tikėtina, kad jie, tai išgirdę, dar giliau panirs į nesąmoningumo būseną, nes jų *ego* ims gintis. Jums tokiose situacijose visiškai pakaks atpažinti jų *ego* ir suprasti, kad tai – ne jūsų tėvai. Kartais *ego* modeliai, net ir ilgai gyvavę, stebuklingu būdu išnyksta patys, jei tik jiems nesipriešinate. O pasipriešinimas jiems įkvepia jėgos. Net jei *ego* neišnyktų, priimkite tėvų elgesį su atjauta, nesuasmeninkite jo ir stenkitės nebūti reaktyvūs.

Taip pat įsisąmoninkite savo pačių neatpažintus motyvus ir lūkesčius, kurie lemia jūsų reakciją į tėvų elgesį. Pavyzdžiui, sakote: „ Tėvai turėtų pritarti mano veiksmams. Jie turėtų mane suprasti ir priimti tokį, koks esu." O kodėl? Faktas toks, kad jie to nepadaro, nes padaryti negali. Jų sąmonė dar neatliko kvantinio šuolio, neįvyko didžioji permaina, todėl jie dar nesugeba įsisąmoninti, kad vaidina vaidmenį. Jūs tęsiate: „Suprantu, tačiau nebūsiu laimingas toks, koks esu, kol jie man nepritars ir manęs tokio nepriims." Ar tikrai? Koks jums skirtumas, ar jie pritars, ar nepritars? Jei neatsakysite sau į tokius klausimus, jus kamuos neigiamos emocijos, jausitės nelaimingi.

Būkite budrūs. Ar nebūna, kad apie tėvą ar motiną mintimis pasakote „Esate nei šiokie, nei tokie, jums nieko rimta nepavyko padaryti" ar kaip kitaip išreiškiate nepasitenkinimą? Jei būsite pakankamai sąmoningi, suprasite, kad tokius žodžius taręs vidinis balas tėra praeities sąlygota mintis, o kiekviena sena mintimi tikėti nebūtina. Tai tik sena mintis – ir nieko daugiau. Pajauskite savo Buvimą Dabartyje, nes tik Dabartis gali išsklaidyti nesąmoningos praeities pėdsakus.

Amerikiečių dvasinis mokytojas Ramas Dasas (Ram Dass) pasakė: „Jei jums atrodo, kad nušvitote, pagyvenkite savaitę su tėvais." Tai iš tiesų geras patarimas. Santykiai su tėvais yra patys pirmieji gyvenime, jie didžia dalimi lemia, kokie bus jūsų santykiai su visai kitais žmonėmis, be to, jie parodo, ar sugebate gyventi Dabartyje. Kuo labiau santykius veikia praeitis, tuo smarkiau jūs turite jausti šią akimirką, antraip nuolatos būsite priversti išgyventi praeitį.

Sąmoninga kančia

Jei auginate vaikus, saugokite juos ir auklėkite geriausiai, kaip tik sugebate, tačiau dar svarbiau, kad suteiktumėte jiems erdvės – erdvės *būti*. Jie ateina į šį gyvenimą iš jūsų, tačiau jie nėra jūsų. Teiginys „Aš geriau žinau, ko tau reikia“ galioja tada, kai vaikai dar visai maži, o jiems augant jis savo galios pamažėle netenka. Kuo daugiau planuojate, koks turėtų būti jūsų vaikų gyvenimas, tuo labiau painiojatės savo proto pinklėse, užuot jautę šią akimirką ir iš tiesų padėję vaikams. Suprantama, jie darys klaidų ir dėl to kentės, kaip kenčia visi žmonės. Tiesa sakant, tai tik jums atrodys, kad jie klysta. Kas jums atrodo klaida, vaikui dažnai yra būtinas patirti dalykas. Padėkite savo vaikams, kiek galite, veskite juos per gyvenimą, tačiau supraskite, kad kartais jiems reikia leisti suklysti, ypač kai jie artėja prie pilnametystės. Jūs turite kartais leisti jiems patirti kančią. Ta kančia jiems gali būti visai netikėta, taip pat ji gali būti akivaizdi jų klaidų išdava.

Ar būtų gerai, jei visiškai apsaugotumėte vaikus nuo kančios? Ne. Jie tada neevoliucionuotų kaip žmonės ir liktų paviršutiniškai susitapatinę su daiktų pavidalais, išorinėmis formomis. Kančia padeda žvelgti giliau. Paradoksas toks, kad kančią sukelia susitapatinimas su formomis, tačiau kančia susitapatinimą su formomis galų gale suardo. Didelė kančios dalis kyla iš *ego*, tačiau kančia *ego* ir sunaikina – bet tik tada, kai ją įsisąmoniname.

Žmonėms lemta įveikti kančią, bet tik ne taip, kaip yra įsitikinęs *ego*. Viena iš daugelio klaidingų *ego* prielaidų, viena iš iliuzinių idėjų yra ta, kad „aš neturėčiau kentėti“. Kartais ta idėja išreiškiama taip: „Mano vaikas turi būti laimingas.“ Toks mąstymas yra kančios šaknys. Kančios tikslas yra kilnus: kančia skatina žmogaus evoliuciją ir padeda sudeginti *ego*. Žmogus ant kryžiaus – tai archetipinis vaizdinys, simbolizuojantis kiekvieną vyrą ir kiekvieną moterį. Kai priešinatės kančiai, evoliucijos vyksmas rutuliojasi lėtai, nes pasipriešinimas didina *ego*, kurį reikia sudeginti. O kai kančią priimate, vyksmas pagreitėja, kadangi kenčiate sąmoningai. Galite susitaikyti su savo pačių kančia, galite susitaikyti su kitų žmonių kančia, pavyzdžiui,

tėvų ar vaikų. Kančioje, jei ji sąmoninga, prasideda persimainymas. Kančios ugnis virsta sąmonės šviesa.

Ego sako „Aš neturiu kentėti“ ir verčia jus kentėti dar labiau. Tai yra tiesos iškraipymas, paradoksas. O tikra tiesa yra tokia, kad turite tarti kančiai „taip“ – tik tada ją peržengsite.

Sąmoninga tėvystė ir motinystė

Nemažai vaikų širdyje slepia neapykantą tėvams, o tai nuodija jų tarpusavio santykius. Vaikai slapčia puoselėja troškimą, kad tėvai visų pirma būtų iš tikrųjų nuoširdūs, o ne vaidintų vaidmenį, ir čia nesvarbu, kaip kruopščiai tas vaidmuo atliekamas. Galite nertis iš kailio ir viską daryti tinkamai, galite atiduoti vaikui geriausia, ką turite, tačiau to gali būti negana. *Faktiškai veiksmų, darymo, niekada nebus gana, jei jūs paneigsite Buvimą. Ego* apie Buvimą nieko nenutuokia ir jam atrodo, kad jus išgelbės darymas. Todėl jei esate *ego* gniaužtuose, jūs nė kiek neabejojate, kad jei darysite ir padarysite vis daugiau, galų gale kada nors ateityje sukaupsite tiek rezultatų, jog galėsite jausti pasitenkinimą. Tačiau taip nebus. Jūs tik pasiklysite darymo sumaištyje. Visa civilizacija yra pasiklydusi darymo sumaištyje. Tas darymas neturi šaknų Buvime, todėl yra beprasmis.

Kaip pajausti Buvimą, kai gyvenate šeimoje ir bendraujate su vaikais? Svarbu skirti vaikams dėmesį. Dėmesys būna dvejopas: susijęs su forma ir nesusijęs su forma. Susijęs su forma dėmesys kreipiamas į darymą ar vertinimus: „Ar paruošei pamokas? Eik pietauti. Susitvarkyk kambarį. Išsivalyk dantis. Nedaryk to. Paskubėk, ruoškis.“

Taip klostosi įvykiai daugelyje šeimų. Žinoma, su forma susijęs dėmesys reikalingas ir atlieka savo funkciją, tačiau jei tuo jūsų santykiai su vaiku baigiasi, tai prarandamas gyvybiškai svarbus bendravimo komponentas ir Buvimą užgožia darymas, „pasaulio rūpesčiai“, kaip sakė Jėzus.

Beformis dėmesys neatskiriamas nuo Buvimo. Kaip jis veikia? Kai padedate savo vaikui, liečiate jį, klausotės jo ar su juo kalbatės, būkite budrūs, ramūs, jauskite, kad esate, ir nenorėkite nieko, tik to, kas vyksta šią akimirką. Tokiu būdu sukursite Buvimo erdvę.

Tokiomis akimirkos liausitės buvę tėvas ar motina. Būsite pats budrumas, ramybė, Buvimas, kuris klauso, liečia, netgi kalba. Buvimas, slypintis už darymo.

Vaiko atpažinimas

Esame žmonės ir esame Buvimas. Ką tai reiškia? Siekdami gyventi meistriškai, turime galvoti ne apie kontrolę, o apie pusiausvyrą tarp *žmogaus* ir Buvimo. Motina, tėvas, vyras, žmona, senas, jaunas, įvairūs vaidmenys, funkcijos ir veikla, – visa tai priklauso *žmogaus* sferai. Tai yra gerbtinas dalykas, tačiau jo negana, kad gyvenime užmegztume iš tiesų prasmingus ir pasitenkinimą teikiančius santykius. Vien žmogiškojo aspekto maža, kad ir kaip jūs stengtumėtės, kad ir kokie dideli būtų jūsų pasiekimai. Yra dar Buvimas – sąmonės būsena, tai, kas mes esame iš tikrųjų. *Žmogus* yra forma. Buvimas formos neturi. *Žmogus* ir Buvimas tarpusavyje persipynę, tos dvi sferos egzistuoja neatskirtos viena nuo kitos.

Žmogiškuoju aspektu esate neginčijamai viršesni nei jūsų vaikai. Juk jūs didesni, stipresni, daugiau žinote ir daugiau galite padaryti. Jei žmogus nesąmoningas, *žmogaus* sfera yra viskas, tėvai tada jaučiasi esą viršesni už vaikus. O vaikus jie tada nori matyti menkesnius. Kai santykiuose vyrauja forma, lygybės tarp jūsų ir jūsų vaikų nebus. Taip, galite vaikus mylėti, tačiau ta meilė bus kilusi iš *žmogaus* sferos, kitaip sakant, savanaudiška, sąlygota, su pertrūkiais. Tik tada, kai pakylate virš formų ir tampate lygūs, santykius nušviečia tikra meilė. Laiko ribas viršijantis AŠ ESU, Buvimas, atpažįsta save kituose, ir tie kiti, vaikai šiuo atveju, pasijunta mylimi, arba atpažinti.

Mylėti – tai atpažinti save kitame. Tada paaiškėja, kad kito žmogaus skirtybės tėra iliuzija, kilusi grynai iš *žmogaus* sferos, iš formų pasaulio. Meilės ilgesys, kurį jaučia kiekvienas vaikas, yra troškimas, kad jį pagaliau atpažintų ne formų sferoje, o Buvimo. Jei tėvai vertina vien žmogiškąjį vaiko aspektą ir neigia Buvimo aspektą, vaikas ims jausti, kad santykiams kažin ko trūksta, kažin ko, kas yra gyvybiškai svarbu, todėl santykiai pasitenkinimo nekelia. Vaiko širdyje

tada užgimsta skausmas ar net neapykanta tėvams. „Kodėl manęs neatpažįstate?“ – tai yra skausmo ir neapykantos balsas.

O kai kito žmogaus atpažinti pasijuntate patys, per jus abu pasaulyje plečiasi Buvimo sfera. Tai yra meilė, kuri atpirks pasaulį. Kalbu turėdamas galvoje mūsų santykius su savo vaikais, tačiau, žinoma, tą galimą pasakyti ir apie visus kitus santykius.

Skelbiama, kad „Dievas yra meilė“. Tai nėra visiškai tikslu. Dievas – tai Vienas Gyvenimas, aprėpiantis nesuskaičiuojamą daugybę gyvybės formų. Kur yra meilė, ten yra ir dualumas: mylintysis ir mylimasis, objektas ir subjektas. Todėl dar galima sakyti, kad meilė – tai vienovė, atsiradusi dualumo sferoje. Formų pasaulyje atsiranda Dievas. Meilė daro pasaulį mažiau žemišką, skaidresnį, lengvesnį, suteikia jam dieviškumo ir sąmonės šviesos.

Vaidmenų atsisakymas

Esminė gyvenimo meno pamoka, kurią visi turime išmokti, yra tokia: kiekvienoje situacijoje darykite, ką reikia daryti, tačiau nesukurkite iš savo veiksmų vaidmens ir su juo nesusitapatinkite. Jūsų veiksmai jėgos įgauna tada, kai atliekate juos tam, kad atliktumėte, ir kai nesiekiate jais patvirtinti savo tapatybės ar prie jos prisiderinti. Kiekvienas vaidmuo, kad ir koks jis būtų, stiprina fiktyvų „aš“ pojūtį, taip įsijautęs žmogus pasaulį mato iškreiptą ir visus jo įvykius priima asmeniškai. Didžioji dauguma žmonių, kurie šiame pasaulyje užima aukštus postus (politikai, televizijos garsenybės, verslo ir religijų lyderiai) yra visiškai susitapatinę su savo vaidmenimis. Išimčių labai nedaug. O tokius susitapatinusius žmones vadina VIP (*very importan person – labai svarbus asmuo*), tačiau iš tikrųjų jie yra tik nesąmoningi *ego* žaidimo žaidėjai. Žaidimas atrodo svarbus, vis dėlto jis nepadeda siekti jokių tikslų. Šekspyras rašė: „Sakmė, sekama idioto, pilna triukšmo ir šėlsmo, tačiau visai be prasmės.“ Jeigu *ego* kuriamos dramos ir turi kokį nors prasmingą tikslą, tas tikslas yra sukurti planetoje daugiau kančios, nes *ego* kuriama kančia galų gale sunaikina patį *ego*. *Ego* sukelia gaisrą ir pats jame sudega.

Iš tikrųjų svarbūs yra tie, kurie vaidmenų nevaidina ir neprojektuoja į aplinką proto sukurtų įvaizdžių (vienas kitas toks žmogus yra televizijos ir verslo pasaulyje). Tie žmonės nesistengia atrodyti kitokie, nei jie yra, jų poelgiai ir veiksmai kyla iš Buvimo ir tik jie gali pakeisti šį pasaulį. Jie yra naujosios sąmonės nešėjai. Kad ir ką jie darytų, jų veiksmai įgauna jėgos, jų daroma įtaka gerokai pranoksta jų atliekamas funkcijas. Tie žmonės – paprasti, nepretenzingi, natūralūs – vien savo buvimu gali permainyti viską, su kuo jie susiduria.

Jei nesate įsijautę į vaidmenį, tai reiškia, kad jūsų veiksmų nėra persmelkęs *ego*. Jūs neturite slaptų kėslų stiprinti savo asmeninį įvaizdį, todėl kad ir ką darytumėte, darysite tai su tikra jėga. Jūs būsite sutelkę dėmesį tik į situaciją. Susiliesite su ja. Nesistengsite būti „kažkuo“, kas iš tikrųjų nesate. Tokiomis akimirkomis esate galingiausi, jūsų veiksmai tada efektyviausi. Kita vertus, jokiu būdu nesistenkite „būti savimi“. Tai jau būtų vaidmuo, kurio pavadinimas „Natūralus, spontaniškas aš“. Vos tik pabandote kuo nors tapti, imate vaidinti vaidmenį. „Būkite, kas esate“ geras patarimas, tačiau jis gali ir suklaidinti. Į žaidimą gali įsijungti protas („Nagi, pasvarstykime, kaip čia man tapus savimi...“). Ir tada protas sukurpia strategiją, padėsiančią jums siekti to tikslo. Todėl klausimas „Kaip būti savimi?“ yra iš esmės ydingas. Jame užkoduota prielaida, kad „norėdami būti savimi“ turite imtis kokių nors veiksmų. Tačiau jokių veiksmų čia nereikia, nes jūs ir taip esate, kas esate. „Bet aš nežinau, kas esu. Nenutuokiu, ką tai reiškia būti savimi...“ Jeigu tai tiesa, jeigu tikrai nežinote, kas esate, vadinasi, esate pats Buvimas, viršijęs žmogaus ribas, grynojo potencialumo laukas, o ne tai, ką būtų galima apibrėžti žodžiais.

Liaukitės bandę save apsibrėžti. Ir liaukitės bandę pateikti savo apsibrėžimus kitiems („Aš esu tas ir tas...“). Jūs atėjote į šį pasaulį gyventi. Taip pat nesirūpinkite, kaip jus apibrės kiti žmonės. Jei jie bandys tai padaryti, jie tik nusibrėš savo pačių ribas. Tai jau jų problemos. Todėl bendraudami su žmonėmis, negalvokite, kokią gyvenime atliekate funkciją, koks jūsų vaidmuo – būkite sąmoningas Buvimas.

Kodėl *ego* žaidžia žaidimus? Priežastis yra viena ydinga prielaida, fundamentali klaida, neįsisąmoninta mintis: „Manęs yra per mažai." O iš jos gimsta kita mintis: „Todėl turiu vaidinti vaidmenį, idant gaučiau, ko man trūksta. Man reikia daugiau, nei turiu dabar, tada ir manęs bus daugiau." Tačiau jūs negalite būti kas nors daugiau, negu kad esate dabar, nes po savo fiziniu ir psichologiniu apvalkalu esate pats gyvenimas, pats Buvimas. Jei laikysite save forma, visad už ką nors būsite viršesni ir už ką nors – menkesni. Bet iš tikrųjų jūs nesate nei viršesni, nei menkesni. Tai supratę, taip pat suprantate, kokie vertingi esate, ir jumyse nubunda tikrasis kuklumas. *Ego* akimis žiūrint, kuklumas ir vertingumas – nesuderinami dalykai. O iš tiesų tai yra tas pats.

Patologinis ego

Ego pačia savo esme yra patologinis reiškinys, ir nesvarbu, kokias formas jis yra įgavęs. Graikiško žodžio *pathologia* pirmasis dėmuo *pathos* reiškia kančią. Jis puikiai tinka apibūdinti *ego*. Apie tai, kad *ego* valdomas gyvenimas yra kančia, Buda kalbėjo jau prieš 2600 metų.

Tačiau *ego* gniaužtuose esantis žmogus kančios kaip tokios neatpažįsta. *Ego* yra aklas ir jos nepastebi, nemato, kaip kenčia pats ir kaip kankina kitus. Nelaimingumo būsena yra *ego* sukurta psichikos ir emocijų liga, jau pasiekusi mūsų planetoje epidemijos mastą. Ją būtų galima sulyginti su siaubinga Žemės tarša pramoninėmis atliekomis. Negatyvios būsenos, tokios kaip pyktis, pavydas, nepasitenkinimas, neapykanta ir panašios, netgi nelaikomos negatyviomis, žmonės jas vadina savaime suprantamu dalyku, nesuvokia, kad susikelia jas patys, todėl kaltina dėl to išorinius veiksnius. („Man skauda, bet dėl to kaltas esi tu.") Taip netiesiogiai kalba *ego*.

Ego nemato skirtumo tarp situacijos, reakcijos į ją ir jos interpretacijos. Pavyzdžiui, tariate: „Ak, kokia siaubinga diena..." Tačiau nesuprantate, kad šaltis, vėjas ir lietus savaime nėra blogi dalykai. Jie yra tai, kas yra. Siaubinga tik jūsų reakcija, vidinis pasipriešinimas ir iš to kilusios neigiamos emocijos. Šekspyras rašė: „Nei gera nėr, nei

bloga, tik proto žaismas..." Maža to – kančią *ego* neretai priima kaip teigiamą dalyką, nes iki tam tikro laipsnio kančia *ego* stiprina.

Ypač *ego* stiprina pyktis ir neapykanta. Pykdamas ir neapkęsdamas *ego* pasijunta atskirtas nuo kitų, kitus ima regėti kaip visiškai skirtingus nei jis pats ir tokiu būdu „pastato" neįveikiamą mentalinę tvirtovę, kurioje jaučiasi esąs teisus neteisuolių apsuptyje. Jei paanalizuotumėte, kaip tokios mentalinės būsenos veikia kūno funkcijas (širdies darbą, imuninę sistemą ir taip toliau), neabejotinai pamatytumėte, kad jos yra išties patologinės – kančios, o ne pasitenkinimo šaltinis.

Kai esate apimti negatyvumo, tam tikra jūsų esybės dalis to nori ir priima tą būseną kaip malonią ar verčia jus manyti, kad taip jausdamiesi greičiau pasieksite savo tikslą. Antraip argi kas nors norėtų blogai jaustis, sargdinti kūną ir kankinti kitus? Jei tai vis dėlto suvokiate, vadinasi, tiesiogiai suvokiate ir savąjį *ego*, o suvokę *ego*, jūs nuo jo atitraukiate sąmonę. Tai reiškia, kad sąmonė ima plėstis, o *ego* – mažėti. Jei apimti negatyvumo staiga susivoksite, kad patys kuriatės sau kančią, to pakaks, kad įveiktumėte *ego* ribas ir jo sąlygotas būsenas bei reakcijas. Tada jūs įgysite daugybę galimybių tvarkytis su bet kokia situacija. Tos galimybės kils iš sąmonės. Galėsite atsisakyti nelaimingumo būsenos vos tik suvoksite, kad ji ir sąmonė – du skirtingi dalykai. Nelaimingumas – *ego* sritis. *Ego* gali būti protingas, tačiau ne išmintingas. Protas skatina siekti savų ribotų tikslų, o išmintis mato visumą, kurioje viskas yra susiję. Protas žiūri tik savų interesų, jis – trumparegis. Protingi yra daugelis verslininkų ir politikų, tačiau išmintingų tėra vienas kitas. Protu pasiekti rezultatai būna trumpalaikiai, jie pasmerkti išnykti. Protas atima, išmintis sudeda.

Nelaimingumo fonas

Ego kuria atskirtį, o atskirtis – kančią. Tai byloja apie akivaizdžią *ego* patologiją. Šalia lengvai pastebimų negatyvumo formų (pykčio, neapykantos ir kitų) egzistuoja ir sunkiau atpažįstamos, pavyzdžiui, nekantrumas, irzlumas, nervingumas, jausmas, kad jau

„visko gana". Jos sukuria nelaimingumo foną. Tokia būsena būdinga daugeliui žmonių. Turite būti itin budrūs, kad ją atpažintumėte. Kai tai įvyksta, išaušta pabudimo akimirka ir jūs liaujatės tapatintis su savo protu.

Štai viena paplitusi negatyvumo apraiška, kurios lengva nepastebėti ir kuri daugelio laikoma „normalia". Ji jums turbūt pažįstama. Ar dažnai jaučiate nepasitenkinimą, kuris yra tarsi jūsų nelaimingumo būsenos fonas? Daugybė žmonių su šią būsena yra susitapatinę, tačiau jie nesugeba pažvelgti į save iš šalies ir to pastebėti. O tą būseną gimdo tam tikros mintys ir nesąmoningi įsitikinimai. Tas mintis mintijate lygiai taip pat, kaip sapnuojate sapną: net nesusivokiate, kad tai vyksta, kaip kad ir sapnuotojas nesusivokia, jog jis sapnuoja.

Pateiksiu kelias tokias nesąmoningas mintis, kurios gimdo nepasitenkinimą ir pasipiktinimą. Tai grynos mintys, nuoga struktūra be konteksto, kuriame ji kyla – taip bus aiškiau. Jeigu jūsų gyvenimo fone yra nelaimingumo jausmas, patyrinėkite, kurios iš šių minčių būdingos jums, o paskui patys nustatykite, kokiame kontekste, kokioje gyvenimo situacijoje jos kyla.

Mano gyvenime kažkas turi įvykti, kad aš galų gale pasijusčiau laimingas ir ramus. Piktinuosi, kad tai vis neįvyksta. Galbūt tas pasipiktinimas paskatins įvykius.

Praeityje buvo įvykių, kurių būti neturėjo, ir aš dėl to piktinuosi. Jei jų nebūtų buvę, aš dabar būčiau laimingas ir ramus.

Dabar vyksta tai, ko neturėtų būti. Tie įvykiai trukdo man būti ramiam ir laimingam.

Dažnai tokios mintys būna nukreiptos į kitus žmones. Žodį „įvykti" čia keičia žodis „daryti".

Tu turi padaryti tą ar aną, kad aš pasijausčiau laimingas ir ramus. Piktinuosi, kad dar nepadarei. Gal mano pasipiktinimas privers tave pajudėti.

Tai, ką padarei ar pasakei praeityje arba ko nepadarei ir nepasakei, dabar trukdo man būti ramiam ir laimingam.

Tai, ką tu darai ar ko nedarai dabar, trukdo man būti ramiam ir laimingam.

Laimės paslaptis

Aukščiau pateiktos prielaidos, ar mintys, yra sumišusios su tikrove. Tai *ego* sukurtos istorijos, kurių tikslas – įtikinti jus, kad jūs dabar negalite būti ramūs ir laimingi, kad negalite būti, kas esate iš tikrųjų. Būti, kas esate iš tikrųjų, ir būti ramiems – tai tas pat. *Ego* verčia jus galvoti: „Gal kada nors būsiu ramus ir laimingas... jeigu tik įvyks tas ar anas dalykas, jei tik gausiu tą ar aną arba tapsiu tuo ar anuo." Arba: „Niekada nebūsiu ramus ir laimingas, nes praeityje įvyko tas ar anas dalykas. Juk tokie yra visi žmonės. Kiekvienas jų turi savą istoriją, kodėl negali būti laimingas." *Ego* nežino, kad ramūs ir laimingi galite būti tik *dabar*. O gal žino, tačiau bijo, kad ir jūs galite tai sužinoti. Nes ramybė visų pirma reiškia *ego* viešpatavimo pabaigą.

Kaip pasiekti ramybę *dabar*? Susitaikykite su šia akimirka. Ši akimirka – tai aikštė, kurioje vyksta gyvenimo žaidimas. Jis negali vykti niekur kitur. Susitaikę su šia akimirka pažiūrėkite, kas vyksta, ką jūs patys galite padaryti ar pasirinkti ir kaip per jus reiškiasi gyvenimas. Štai žodžiai, kurie perteikia gyvenimo meno, sėkmės ir laimės paslaptį: gyvenimas ir mes esame viena. Kai tai suprasite, pajusite, kad ne jūs gyvenate gyvenimą, o pats gyvenimas teka per jus. Gyvenimas yra šokėjas, o mes – šokis.

Ego patinka piktintis tikrove. Kas yra tikrovė? Visa, kas yra. Buda ją vadino *tatata* – tai gyvenimo *tokybė*, kuri yra ne daugiau kaip šios akimirkos *tokybė*. Pasipriešinimas jai yra vienas iš pagrindinių *ego* požymių. Iš šio pasipriešinimo kyla negatyvumas, kuris maitina *ego*, šis pasipriešinimas sukelia nelaimingumo būseną, kuri yra tokia miela *ego*. Tokiu būdu jūs kenčiate patys ir kankinate kitus nė nežinodami, kad tai darote, nė nenutuokdami, kad Žemėje kuriate

pragarą. Kurti kančią ir to nesuprasti – štai kas yra nesąmoningo gyvenimo esmė. Tai toks gyvenimas, kurį visiškai valdo *ego*. *Ego* nesugebėjimas atpažinti savęs ir įvertinti savo veiksmus yra neįtikimas ir pribloškiamas. *Ego* kartoja lygiai tokius pat veiksmus, už kuriuos smerkia kitus. O kai jam kas nors tai prikiša, *ego* puola piktai gintis ir savo naudai sukuria aibę protingų argumentų bei pasiteisinimų. Taip elgiasi pavieniai žmones, korporacijos, vyriausybės. Kai viskas žlunga ir toks elgesys nepasiteisina, *ego* ima šaukti, griebiasi fizinės prievartos, siunčia į kitas šalis jūrų pėstininkus. Labai prasmingi yra Kristaus žodžiai: „Atleisk jiems, nes jie nežino, ką daro."

Jei norime, kad tūkstančius metų trunkantys žmonijos vargai baigtųsi, pradėti turime nuo savęs. Turime visiškai prisiimti atsakomybę už savo būseną kiekvieną akimirką. *Dabar.* Paklauskite savęs: „Ar manyje dabar yra nors kiek negatyvumo?" Tada imkite budriai stebėti savo mintis ir emocijas. Stenkitės pastebėti menkiausias nelaimingumo apraiškas, apie kurias kalbėjome pirmiau. Tai yra nepasitenkinimas, nervingumas, irzlumas, jausmas, kad „viskas lenda per gerklę" ir taip toliau. Pastebėkite mintis, kuriomis teisinatės dėl savo nelaimingumo – jos iš tikro tą nelaimingumą ir sukelia. Kai susivokiate, jog jus kamuoja negatyvumas, žengiate žingsnį į priekį gyvenimo sėkmės link. O iki to laiko jūs su negatyvumu, su savo būsenomis, su *ego*, tapatinsitės. Kai tapatybę su savo mintimis, emocijomis ir reakcijomis nutraukiate, tai nereiškia neigimo. Jūs tik atpažįstate savo *ego* kaip *ego*, ir tapatybė su juo nutrūksta savaime. Jūsų savivoka, jūsų „aš" pajautimas persimaino: pirmiau buvote savo mintys, emocijos ir reakcijos, o dabar jau esate pats Buvimas, sąmonė, kuri mintis, emocijas ir reakcijas tik stebi.

„Vieną gražią dieną aš išsilaisvinsiu iš *ego* gniaužtų." Kas čia kalba? *Ego*. Išsilaisvinti iš *ego* gniaužtų anaiptol nėra sudėtingas uždavinys. Tai paprasta. Visa, ką jums reikia padaryti, tai įsisąmoninti savo mintis ir emocijas tada, kai jos kyla. Tai nėra „darymas". Tai yra budrus „matymas". Todėl tiesa yra tokia, kad negalite padaryti nieko, idant išsilaisvintumėte iš *ego* gniaužtų. Kai tai vis dėlto įvyksta, kai mąstymas užleidžia vietą sąmonei, jūsų gyvenime ima reikštis proto kokybės, gerokai pranokstančios *ego* protingumą, jūs

atpažįstate beasmenę minčių ir emocijų prigimtį, – jose nebelieka „aš". Dabar tai jau tiesiog žmogiškos mintys ir žmogiškos emocijos. Jūs jau esate Buvimo šviesa, ir visa jūsų asmeninė istorija tampa tiesiog istorija, o tai yra tik minčių ir emocijų rinkinys, kuris dabar jau nebėra reikšmingas ir nebeužima svarbios jūsų sąmonės vietos, nebeformuoja jūsų tapatybės.

Patologinės ego formos

Jau žinome, kad *ego* pačia savo esme yra patologija. Žodis „patologija" išreiškia disfunkciją ir kančią. Daugumai psichikos ligonių būdingi tie patys *ego* bruožai, kurie pastebimi ir vadinamųjų normalių žmonių elgesyje, tačiau ligonių atveju tie bruožai esti nepaprastai akivaizdūs – visiems, išskyrus pačius kenčiančius ligonius.

Pavyzdžiui, daugelis vadinamųjų normalių žmonių retkarčiais įvairiai meluoja, idant atrodytų svarbesni, išskirtinesni, didesni kitų akyse. Jie kalba apie savo pasiekimus, pažintis, gabumus, nuosavybę ir kitus dalykus, su kuriais tapatinasi *ego*. Būna, kad žmonės, valdomi iš *ego* kylančio „man negana" jausmo ir norėdami atrodyti geriau, meluoja nevalingai ir nuolatos. Dauguma jų pasakojimų yra gryniausia fantazija, vaizduotės rūmas, pastatytas *ego*, kad jis jame jaustųsi ypatingesnis ir didesnis. Toks didingas ir išsipūtęs *ego* kurį laiką gali kvailinti kitus, tačiau paprastai tai trunka neilgai – dauguma apgaulę greitai perpranta.

Paranojinė šizofrenija, arba tiesiog paranoja, iš esmės yra pernelyg didelio *ego* liga. Šiai ligai būdingos fantazijos, kuriomis protas stengiasi įprasminti jį slegiančią nepaliaujamą baimę. Pagrindinis tokių fantazijų elementas yra ligonių įsitikinimas, kad kiti žmonės juos persekioja (dažniausiai persekiotojų būna daug arba jais laikomi netgi visi aplinkiniai), rezga prieš juos sąmokslą ir nori juos nužudyti. Fantazijos kartais būna labai nuoseklios ir tikroviškos, tad jas kai kurie priima už gryną pinigą. Tam tikrais atvejais paranojiniai įsitikinimai užvaldo ištisas organizacijas ar netgi nacijas. Iš baimės ir nepasitikėjimo kitais žmonėmis *ego* pabrėžia jų skirtybes, sutelkia dėmesį į jų trūkumus ir sutapatina trūkumus su žmonėmis. Dar

vienas žingsnis šia kryptimi, ir kiti žmonės virsta pabaisomis. *Ego* reikia kitų žmonių, kad galėtų jų bijoti ir nekęsti. Sartras yra pasakęs, kad „pragaras – tai kiti žmonės". Tai yra *ego* balsas. Paranojos kankinami žmonės pragarą išgyvena itin aštriai, tačiau daugiau ar mažiau tas pragaras kamuoja visus, kuriuos valdo jų *ego*. Kuo stipresnis jūsų *ego*, tuo karščiau jūs tikite, kad visas jūsų gyvenimo problemas sukuria kiti žmonės. Taip pat labai tikėtina, kad jūs nuodijate kitų žmonių gyvenimą. Žinoma, to pastebėti patys nesugebate. Visad pastebite tik kitų žmonių veiksmus.

Psichikos liga, kurią mes vadiname paranoja, pasireiškia dar vienu simptomu, šiaip jau būdingu kiekvienam *ego*, tik paranojos atveju šis simptomas įgauna ekstremalią formą. Kuo žmogus labiau įsitikinęs, kad jį persekioja, šnipinėja ir jam grasina, tuo svarbesnis yra jis pats sau. Jis – visatos centras, apie kurį sukasi visi įvykiai, į jį nukreiptas visų kitų dėmesys. Jis – ypatingas, nes yra nuskriaustas tokios daugybės žmonių. Tačiau savo iliuzijose jis ne tik auka, bet dažnai dar ir didvyris, kuriam lemta išgelbėti pasaulį ir įveikti blogio jėgas.

Kolektyvinis genčių, nacijų ar religinių organizacijų *ego* taip pat neretai pasižymi stipria paranoja: „mes" kovojame prieš „kitų" skleidžiamą blogį. Tai yra didelių žmonijos kančių šaltinis. Tokios ekstremalios kolektyvinės paranojos pavyzdžiai buvo Ispanijos inkvizicija, deginusi „raganas" ir eretikus, du Pasauliniai karai, Šaltasis karas, komunistinės diktatūros, Makartizmo era Amerikos istorijoje, užsitęsęs Artimųjų Rytų konfliktas...

Kuo nesąmoningesnės yra žmonių grupės ar ištisos nacijos, tuo didesnė tikimybė, kad *ego* patologija peraugs į fizinę prievartą. Prievarta – tai primityvus, bet labai paplitęs būdas, kuriuo *ego* siekia įrodyti savo teisumą ir kitų paklydimą. Kai tarpusavyje bendrauja nesąmoningi žmonės, jų argumentais dažnai tampa jėga. Kas įvyksta? Du ar daugiau žmonių, kurių požiūriai skiriasi, yra įsitikinę, kad jie teisūs, jie tapatinasi su savo mintimis ir savo tiesomis – investuoja jas į savojo „aš" pajautimą. Kitaip sakant, tapatybė susilieja su mintimis, ar požiūriais. Todėl gindami savo požiūrį, jie ginasi patys. Nesąmoningai jie jaučia, tarsi kovotų dėl savo išlikimo, ir

tai atspindi jų emocijos – jie pikti, įniršę, agresyvūs. Jiems būtinai reikia laimėti, antraip jie bus sunaikinti. Tai yra iliuzija. *Ego* nežino, kad protas ir jo užimama pozicija neturi nieko bendra su tikrąja žmogaus esybe.

Dzenbudizme yra tos posakis: „Neieškok tiesos, tiesiog liaukis branginti savo nuomonę." Ką tai reiškia? Nesitapatinkite su savo protu. O tada iš už proto pasirodys tikroji jūsų esybė.

Darbas su ego ir be ego

Daugelis žmonių nuo *ego* tam tikrais laiko tarpais visiškai ar bent iš dalies išsilaisvina. Tie, kurie yra tikri savo veiklos srities profesionalai, tokią laisvę patiria dirbdami. Jie net nežino, kad jų darbas yra tarsi dvasios ugdymo praktika. Tačiau baigę darbą ir grįžę į asmeninio gyvenimo erdvę, jie tampa santykinai nesąmoningi. Tai reiškia, kad tikrasis jų Buvimas apsiriboja viena gyvenimo sfera. Pažįstu mokytojų, menininkų, slaugių, gydytojų, mokslininkų, socialinių darbuotojų, padavėjų, kirpėjų, verslininkų, prekybininkų ir kitų profesijų atstovų, kurie atlieka savo darbą nuostabiai ir nevaldomi *ego*, darydami viską, ko reikalauja situacija. Jie tiesiog susilieja su savo veikla, su šia akimirka, su žmonėmis, kurių labui dirba. Ir jie galų gale daro įtaką žmonėms toli gražu ne vien savo profesiniais veiksmais. Kiekvienas, kuris su jais susiduria, pajunta, kaip susilpnėja jų *ego*, jų draugijoje atsipalaiduoja ir liaujasi vaidinti vaidmenis net itin stiprų *ego* turintys žmonės. Visiškai nenuostabu, kad tie, kurie dirba nevaldomi *ego*, pasiekia nuostabių profesinių rezultatų. Žmonės, vyrai ir moterys, kurie sugeba susilieti su savo darbu, kuria naująją žemę.

Taip pat pažįstu daug žmonių, kurie savo darbą atlieka labai techniškai, tačiau jiems nuolatos trukdo *ego*. Dalis jų dėmesio skirta darbui, dalis – sau. Jų *ego* reikalauja pripažinimo, o kai jo negauna (pripažinimo niekada nebūna gana), ima piktintis ir švaistyti veltui energiją. „Ką? Kas nors yra labiau pripažintas nei aš?.." Kartais tokie žmonės labiausiai rūpinasi, kaip gauti kuo daugiau pelno ir valdžios, darbas jiems tėra priemonė šiam tikslui pasiekti ir ne daugiau.

Kai profesiniame gyvenime jie susiduria su kliūtimis, kai reikalai pakrypsta kita linkme, nei jie vylėsi, kai kiti žmonės ar aplinkybės veikia ne jų naudai, jie, užuot įvertinę naują situaciją ir prisitaikę prie tos akimirkos reikalavimų, ima priešintis ir pykti. Jie jaučiasi asmeniškai įžeisti, ima švaistyti daugybę energijos beprasmiams protestams, nors tą energiją galėtų nukreipti į sprendimų paieškas. Dar blogiau – ši energija (dabar jau antienergija) sukuria naujų kliūčių. Daugelis žmonių iš tiesų yra didžiausi savo priešai.

Žmonės, patys to nejausdami, slepia profesinę informaciją ir trukdo dirbti kitiems, kad tik šie nepasiektų daugiau ir nebūtų geriau įvertinti. Bendradarbiavimas *ego* yra visiškai svetimas dalykas, nebent atsiranda kokių slaptų motyvų. *Ego* nenori pripažinti, kad reikalai tuo sklandžiau klostosi, kuo sėkmingiau žmonės tarpusavyje bendradarbiauja. Kai nepadedate kitiems ar netgi jiems trukdote, visata jums atsilygina taip pat; jūsų kelyje ima rastis žmonių, kurie nepadeda jums ir kuria jums kliūtis. Taip yra todėl, kad jūs atsiskyrėte nuo visumos. Be to, esminis *ego* nepritekliaus jausmas („Man negana“) verčia jį patikėti, jog kitų žmonių sėkmė yra atimta iš jo. Bet toks įsitikinimas tik dar labiau sumažina *ego* galimybes. Jei laukiate sėkmės, turite džiaugtis bet kokiomis jos apraiškomis.

Ego ir liga

Liga *ego* gali sustiprinti, gali ir susilpninti. Jei skundžiatės, gailitės savęs, jei nekenčiate pačios ligos, *ego* stiprėja. *Ego* stiprės ir tada, kai padarysite ligą savo tapatybės dalimi: „Esu ligonis, sergantis tokia ir tokia liga.“ Ir visi žino, kas jūs dabar esate. Kita vertus, kartais žmonės su didžiuliu *ego* susirgę tampa malonūs ir švelnūs, jie pažvelgia į gyvenimą kitomis akimis, prisiliečia prie savo vidinio žinojimo, pajunta iš ten kylantį pasitenkinimą ir ima kalbėti išmintingus žodžius. Tačiau kai jie pasveiksta, jiems grįžta jų buvusi energija, o drauge su ja – ir *ego*.

Kai sergate, jūsų energija išsenka, ir kūno protas jos likučius ima naudoti sveikimo tikslams; energijos protui tada nelieka ir protas nebemaitina *ego*, kuris kitomis sąlygomis sudegina daugybę

energijos. Būna, kad *ego* vis dėlto dalį energijos pasiima. Visiškai aišku, kad tie žmonės, kurie sirgdami dar ir sustiprina savo *ego*, sveiksta kur kas lėčiau, o kai kurie nepasveiksta niekada. Liga tada tampa chroniška ir nuolatine jų netikro „aš" jausmo dalimi.

Kolektyvinis ego

Koks sunkus yra gyvenimas! Vienas būdų, kuriuo *ego* siekia išvengti nepasitenkinimo savo paties egzistencija, yra išsiplėtimas ir susistiprinimas, kitaip sakant, susitapatinimas su grupe: nacija, politine partija, korporacija, institucija, sekta, klubu, sporto komanda...

Kartais asmeninis *ego*, regis, visai ištirpsta – tai įvyksta tada, kai žmogus savo gyvenimą skiria dideliam tikslui ir kai dirba nesavanaudiškai, nereikalaudamas nei atlyginimo, nei pripažinimo, nei šlovės. Kokia palaima yra nusimesti siaubingą asmeninio „aš" naštą! Kolektyvo nariai, kad ir kaip sunkiai dirbtų ar beatodairiškai aukotųsi, jaučiasi laimingi ir patenkinti. Atrodo, kad jie peržengė *ego* ribas. Čia kyla toks klausimas: ar jie išties laisvi, ar tik užuot buvę asmeninio *ego* valdžioje dabar pateko į kolektyvinio *ego* gniaužtus?

Kolektyviniam *ego* būdingi tie patys požymiai kaip ir asmeniniam, pavyzdžiui, tai yra poreikis konfliktuoti, priešų paieškos, siekis būti teisiam visų kitų neteisiųjų akivaizdoje ir taip toliau. Anksčiau ar vėliau kolektyvas susipyksta su kitais kolektyvais, nes nesąmoningai trokšta turėti opoziciją, kad ši padėtų jam nusistatyti savo ribas, savo tapatybę. Kolektyvo nariai tada kenčia, nes kančia lydi visus *ego* paskatintus veiksmus. Tada kartais jie nubunda ir jiems paaiškėja, kad kolektyvas yra iš esmės nesveikas.

Tai yra skausminga – kolektyvo labui jie daug dirbo ir su juo buvo susitapatinę, o jis, pasirodo, yra pasiligojęs. Žmonės, tai patyrę, dažnai tampa ciniški ir ima neigti senąsias vertybes. Jie greitai priima kitą vertybių sistemą, nes anoji buvo iliuzinė ir todėl žlugo. Taigi jų *ego* miršta, tačiau netrukus atgimsta kitu pavidalu.

Kolektyvinis *ego* paprastai būna nesąmoningesnis, nei jį sudarantys individualūs *ego*. Pavyzdžiui, žmonių minia (laikinas kolektyvinis

ego) gali pasielgti žvėriškai, o pavieniai į ją susibūrę žmonės taip nepasielgtų niekada. Ištisos nacijos neretai elgiasi taip, kad tas elgesys, jei taip pasielgtų individas, būtų pripažintas nesveiku.

Kai ima rastis nauja sąmonė, kai kurie žmonės pasijunta pašaukti jungtis į grupes, tą sąmonę atspindinčias. Tokios grupės nėra kolektyvinio *ego* valdžioje, jų nariai nesiekia su jomis susitapatinti, jie apskritai nesiekia kaip nors apsibrėžti, kas jie yra. Net jei jie dar nėra visiškai laisvi nuo *ego*, jiems pakanka sąmoningumo savyje ir kituose atpažinti *ego* apraiškas, vos šios pasirodo. Vis dėlto ir tokie žmonės turėtų būti budrūs, nes *ego* stengsis *susigrąžinti* prarastas pozicijas visais įmanomais būdais. Vienas didžiausių šių grupių tikslų turėtų būti apšviesti žmogiškąjį *ego* sąmonės šviesa – *ego* joje ištirps. Grupės gali būti labdaros organizacijos, mokyklos, bendruomenės, taip pat jos gali vienyti nušvitusius verslininkus. Tokie kolektyvai atliks svarbią funkciją – padės užgimti naujai sąmonei. Kaip kad *ego* valdomos žmonių grupės traukia mus į nesąmoningumo sferą, taip nušvitę žmonės gali kaip galingas verpetas įsukti planetos sąmonę ir sužadinti visuotinius pokyčius.

Nepaneigiamas nemirtingumo įrodymas

Ego gimsta iš suskilusios žmogaus psichikos, kai tikroji tapatybė pasidalija į dvi dalis, kurias galima pavadinti „aš" ir „mano". Dėl šios priežasties kiekvienas *ego* yra šizofreniškas (išverstas iš graikų kalbos, šis žodis reiškia „skilusį protą"). Susikuriate savo mentalinį įvaizdį, tam tikrą konceptualų „aš" ir su juo susitapatinate. Gyvenimą taip pat konceptualizuojate ir atskiriate jį nuo savęs. Kai sakote „mano gyvenimas" ir iš tikrųjų tikite tais savo žodžiais, jūs panyrate į iliuzijos sferą. Jei yra toks dalykas kaip „mano gyvenimas", vadinasi, „aš" ir „gyvenimas" yra du skirtingi dalykai, o jei taip, tai visai įmanoma, kad gyvenimą, savo brangiausią turtą, aš galiu prarasti. Mirties grėsmė tampa visai reali. Žodžiai ir koncepcijos suskaldo gyvenimą į segmentus, kurie atskirai paimti neturi jokio realaus pagrindo. Žodžių darinys „mano gyvenimas" yra *ego* kilmės šaltinis.

Jei „aš“ ir „gyvenimas“ yra du dalykai, tai reiškia, kad nuo gyvenimo esu atskirtas, taip pat atskirtas ir nuo žmonių, nuo visų daiktų ir būtybių, – nuo visko. Tačiau kaipgi galiu būti atskirtas nuo gyvenimo? Nuo Buvimo? Tai yra visiškai neįmanoma. Taigi tokio dalyko kaip „mano gyvenimas“ nėra. Gyvenimas nėra tai, ką aš galiu *turėti*. Aš pats ir *esu* gyvenimas. Aš ir gyvenimas yra viena. Kitaip būti negali. O jei taip, ar galiu gyvenimą prarasti? Ar galiu prarasti tai, ko aš neturiu? Ar galiu prarasti tai, kas Aš Esu? Tai neįmanoma.

V SKYRIUS

SKAUSMO KŪNAS

Dauguma mūsų minčių kyla nevalingai, savaime, ir tos mintys kartojasi. Tai ne daugiau kaip mentaliniai trikdžiai, neturintys jokio realaus tikslo. Mąstymas nėra tas dalykas, kuris įvyksta jums pasistengus. Sakydami „Aš mąstau“, dažniausiai neturite galvoje jokio valingo veiksmo, kai galite rinktis, atlikti jį ar jo neatlikti. Todėl pasakymas „Aš mąstau“ yra netikslus. Tai tas pat, kas pasakyti „Aš virškinu“ arba „Aš cirkuliuoju kraujagyslėmis savo kraują“. Virškinimas tiesiog vyksta, kraujas kraujagyslėmis tiesiog cirkuliuoja, mintys tiesiog atsiranda.

Balsas galvoje gyvena savo gyvenimą. Ir daugelis žmonių yra to balso valdžioje. Juos valdo mintys, protas. O kadangi protas yra sąlygotas praeities įvykių, jūs priversti vis gyventi praeitimi. Rytuose tai vadinama *karma*. Tapatinatės su balsu galvoje, tačiau šito, suprantama, nežinote. O jei žinotumėte, iš balso valdžios ištrūktumėte, nes iš tikrųjų jo valdžioje esate tik tada, kai su juo susitapatinate. Kitaip sakant, kai tampate juo.

Proto valdžioje žmonija jau yra tūkstančius metų. Ir tos valdžios gniaužtai stiprėja, o žmonėms vis nepavyksta atpažinti, kad jie – tai ne jų engėjas. Visiškai susitapatinę su protu, su tuo netikruoju „aš“, jie leido atsirasti *ego*. *Ego* stiprumas priklauso nuo jūsų (jūsų sąmonės) susitapatinimo su protu (mąstymu) laipsnio. O mąstymas tėra menkutis jūsų tikrosios esybės, sąmonės visumos, aspektas.

Kiekvienas žmogus su protu susitapatinęs skirtingu laipsniu. Yra žmonių, kurie kartais mėgaujasi laisve nuo *ego*. Nors ta laisvė būna trumpa, ramybė, džiaugsmas ir gyvumas, patiriami tomis akimirkomis, įprasmina visą gyvenimą. Tada ima veržtis kūrybiškumas, užgimsta meilė, kyla atjauta. Tačiau daugelis *ego* gniaužtuose yra be jokių pertraukų. Jie nutolę nuo pačių savęs, nuo kitų žmonių ir nuo pasaulio. Jų veidus yra iškreipusi įtampa, jų kakta išvagota

gilių raukšlių, jų akyse nėra spindesio. Visą jų dėmesį būna pasiglemžusios jų mintys, todėl jie, kai su jais kalbatės, jūsų nemato ir negirdi. Jų iš tikrųjų čia net nėra. Jie – savo praeityje arba ateityje, o ta praeitis ir ateitis gyvuoja tik jų prote, yra tik minčių forma. Arba bendraudami su jumis jie vaidina savo vaidmenis ir nėra autentiški. Daugelis žmonių nutolę nuo tikrosios savo esybės; kai kurie nutolę taip smarkiai, kad jų elgesys ir bendravimas tampa akivaizdžia klastote, kurią pastebi bemaž visi – išskyrus tuos, kurie taip pat smarkiai nutolę nuo savo esybės ir kurie taip pat bruka pasauliui elgesio ir bendravimo klastotę.

Kai esate nutolę nuo savo tikrosios esybės, susvetimėję, blogai jaučiatės visada – kad ir kur būtumėte, kad ir ką veiktumėte, kad ir su kuo bendrautumėte. Blogai jaučiatės netgi tada, kai esate vieni ir bendraujate tik su savimi. Jūs vis stengiatės „grįžti namo“, bet namų nerandate. Tokį susvetimėjimą kaip visuotinę žmogiškosios egzistencijos problemą aprašė didieji XX amžiaus rašytojai Francas Kafka, Alberas Kamiu, T. S. Eliotas ir Džeimsas Džoisas (Franz Kafka, Albert Camus, T. S. Eliot, James Joys). Galimas daiktas, ta problema graužė juos pačius, todėl jie taip nuostabiai sugebėjo ją perteikti žodžiais. Jie nepasiūlė sprendimo. Jie tik parodė, kokia kebli yra žmonių padėtis, kad mes geriau tai suprastume – toks yra tų rašytojų indėlis. Pirmas žingsnis, kai norime įveikti problemą, yra tą problemą atpažinti.

Emocijų gimimas

Šalia minčių, nevisiškai nuo jų atskirai, egzistuoja dar vienas *ego* matmuo. Tai yra emocijos. Suprantama, negalima teigti, kad visas mąstymas ir visos emocijos priklauso vien *ego* sferai. Mąstymas ir emocijos bus *ego* dalis tik tada, kai su mąstymu ir emocijomis jūs imsite tapatintis, kai atsiduosite jiems ir kai jie taps jūsų „aš“.

Fizinis organizmas, jūsų kūnas, turi savo supratingumą, tas pasakytina ir apie visas kitas gyvybės formas. Tas kūno supratingumas reaguoja į jūsų proto kalbą – į mintis. Kūno supratingumas yra neatskiriama visatos supratingumo dalis, vienas iš nesuskaičiuojamų

jo pasireiškimų. Jis tam tikram laiko tarpui susieja į visumą atomus ir molekules, kurios sudaro jūsų fizinį kūną. Kūno supratingumas – tai jėga, lemianti ir prižiūrinti kūno organų funkcijas, deguonies pasisavinimą, maisto perdirbimą į energiją, imuninės sistemos veiklą, sensorinės informacijos perdavimą smegenims ir jos virtimą į vaizdus bei kitokius išorinės tikrovės atspindžius. Visa tai ir dar tūkstančius kitų organizmo funkcijų koordinuoja kūno supratingumas. Ne jūs patys valdote savo kūną – tai daro kūno supratingumas. Jis taip pat reguliuoja jūsų reakcijas į įvairius aplinkos veiksnius.

Taip funkcionuoja visa gyvybė. Tas pats supratingumas padeda sėklai virsti augalu, rytmetį gėlei išskleisti žiedus ir priimti į save saulės šviesą, o vakare vėl susiskleisti. Ir tas pat supratingumas yra pasireiškęs kaip senovės graikų deivė Gaja – sudėtingos gyvos sistemos, kokia yra mūsų Žemė, personifikacija.

Iš kūno supratingumo kyla instinktyvios organizmo reakcijos į bet kokią grėsmę ar iššūkį. Beje, gyvūnai reaguoja panašiai kaip žmonės – jų reakcijos būna pyktis, baimė, malonumo pojūtis. Tai galima pavadinti pirmapradėmis emocijomis. Tam tikrose situacijose žmogus instinktyviai reaguoja lygiai kaip gyvūnas, pavyzdžiui, pavojaus akivaizdoje mes išsigąstame, ima greičiau plakti mūsų širdis, susitraukia raumenys, pagreitėja kvėpavimas, mes pasiruošiame bėgti arba kovoti. Tai yra pirmapradės baimės ir pirmapradžio pykčio paskatinta reakcija. Kai mus įstumia į kampą, staiga išsiskiria energijos pliūpsnis, kuris suteikia kūnui iki tol neturėtos jėgos. Tokios instinktyvios reakcijos šiek tiek primena tikrąsias mūsų emocijas, vis dėlto tai – ne emocijos. Esminis emocijų ir instinktyvių reakcijų skirtumas tas, kad instinktyvių reakcijų atveju kūnas reaguoja į išorinę situaciją, o emocijų atveju – į mintis.

Emocija taip pat gali būti reakcija į išorinį įvykį ar situaciją, bet tik netiesiogiai – reaguojame ne į patį įvykį, o į proto sukurtą jo interpretaciją. Taigi tas įvykis jau būna perleistas per mentalinį filtrą, jam priskirtos savybės „geras“ ar „blogas“, „patinka“ ar „nepatinka“ ir panašios. Pavyzdžiui, išgirdę, kad pavogė kieno nors automobilį, ko gera, nepatirsite jokių emocijų, tačiau jei jums praneš, kad pavogtas *jūsų* automobilis, jūs turbūt labai susikrimsite. Stebėtina,

kiek emocijų kyla iš mažos mentalinės konstrukcijos, kurios pavadinime yra žodelis „mano“.

Nors kūnas yra labai supratingas, jis neskiria, kur yra reali situacija, o kur tik mintis, todėl į kiekvieną mintį reaguoja taip pat kaip ir į realią situaciją. Kūnas „nežino“, kad tai – tik mintis. Neramios, baimingos mintys kūnui reiškia „Man kilo pavojus“. Jis tada atitinkamai ir reaguoja (pagreitėja pulsas, padažnėja kvėpavimas, susitraukia raumenys), nors galbūt jūs taip galvodami patogiai gulite šiltoje lovoje. Jumyse tokiomis akimirkomis staiga atsiranda energijos perteklius, tačiau kadangi pavojus netikras, energija nesunaudojama. Dalis jos nuteka į protą ir sukelia dar daugiau nerimo minčių. O likusi energijos dalis sutrikdo organizmo funkcijų harmoniją.

Emocijos ir ego

Ego reiškiasi ne tik galvoje skambančiu balsu, su kuriuo jūs tapatinatės, bet ir emocijomis, kurios yra kūno reakcija į galvoje skambančio balso žodžius.

Jau žinome, kad tas balsas didesnę laiko dalį atspindi mąstymo proceso disfunkciją. O į disfunkcinį mąstymą kūnas reaguoja negatyviomis emocijomis.

Taigi balsas galvoje papasakoja kokią nors istoriją, o kūnas ja patiki ir į ją reaguoja – kyla emocijos. Emocijos savo ruožtu kursto jas sukėlusias mintis – susidaro užburtas ratas, mąstymas tampa emocinis, balso galvoje pasakojamos istorijos taip pat įgauna emocinį atspalvį.

Kiekvieno žmogaus *ego* emocinis komponentas vis kitoks. Vienų jis silpnesnis, kitų – stipresnis. Mintys, žadinančios emocijas, kartais kyla taip greitai, kad kūnas sureaguoja pirmiau, nei galvoje skambantis balsas jas paskelbia. Tos mintys yra priešžodinės stadijos, galima sakyti, kad tai – neįvardintos ir nesąmoningos prielaidos. Jų šaknys atsiranda iš žmogaus auklėjimo, dažniausiai tai įvyksta ankstyvoje vaikystėje. Pavyzdžiui, viena nesąmoninga prielaida yra tokia: „Niekuo negalima pasitikėti.“ Ji būdinga žmonėms, kurių santykiai

su tėvais ar broliais ir seserimis vaikystėje buvo nevaisingi ir neįkvėpė tarpusavio pasitikėjimo. Panašių prielaidų esama daug. „Niekas manęs negerbia ir nevertina." „Turiu kovoti, antraip pražūsiu." „Pinigų man visada bus per mažai." „Gyvenimas mane skriaudžia." „Aš nenusipelniau gerovės." „Esu nevertas meilės." Tokios prielaidos kūne kuria emocijas, o šios savo ruožtu kursto mintis. Taip formuojasi jūsų asmeninė tikrovė.

Ego balsas be paliovos drumsčia natūralią kūno gerovės būseną. Beveik visus žmones kamuoja įtampa ir jie jaučia grėsmę, tačiau taip yra ne todėl, kad jiems kas nors grėstų iš išorės – visa tai kyla jų protе. Kūnas turi prie savęs pririštą *ego* ir jokiu būdu negali išvengti jo kuriamų minčių disfunkcijos. O paskui negatyvių minčių srautą liejasi srautas negatyvių emocijų.

Kas yra negatyvi emocija? Tai tokia emocija, kuri nuodija kūną ir trukdo jam ramiai bei harmoningai funkcionuoti. Baimė, nerimas, pyktis, pagieža, liūdesys, neapykanta, pavydas, – visa tai trikdo kūno energijos tėkmę, blogai veikia širdies darbą ir virškinimą, silpnina imuninę sistemą, pažeidžia hormonines liaukas ir taip toliau. Netgi oficialioji medicina, kuri apie *ego* disfunkciją išmano nedaug, jau ima pripažinti, kad tarp negatyvių emocijų ir fizinių ligų yra ryšys. Be to, emocijos, žeidžiančios kūną, taip pat paliečia ir visus žmones, su kuriais bendraujate, maža to – jos sukelia grandininę negatyvumo reakciją ir tokiu būdu nukenčia žmonės, kurių niekada gyvenime nebuvote sutikę. Visos negatyvios emocijos turi vieną bendrą pavadinimą – tai yra nelaimingumo būsena.

Ar pozityvios emocijos kūną veikia priešingai? Ar jos stiprina imuninę sistemą, energizuoja ir gydo kūną? Taip, iš tikrųjų pozityvios emocijos gydo, tačiau turime skirti *ego* sukurtas geras emocijas ir tas, kurios kyla iš mūsų natūralios būsenos, kai jaučiame savo Buvimą. *Ego* generuojamos pozityvios emocijos turi savyje savo priešingybę ir ta priešingybė gali greitai paimti viršų. Štai keli pavyzdžiai. Ką *ego* vadina meile, yra noras turėti kitą žmogų savo valdžioje ir nesveikas prisirišimas prie jo. Tokia meilė per vieną akimirką gali virsti neapykanta. Arba *ego* džiaugsmingai laukia kokio nors įvykio, tačiau tas džiaugsmas greitai perauga į nusiminimą, nes įvykis,

pasirodo, nepatenkino *ego* lūkesčių. Liaupsės ir pripažinimas *ego* leidžia jaustis laimingam ir gyvybingam, tačiau galbūt jau kitą dieną, sulaukęs kritikos, jis tampa prislėgtas ir liūdnas. Vakarėlių šėlsmas kitą rytą virsta niūriomis pagiriomis. Nėra tokių gerų dalykų, kurie nesibaigtų blogai. Nėra aukštumų be žemumų.

Ego generuojamos emocijos kyla iš proto susitapatinimo su išorės veiksniais, o šie yra nestabilūs ir kiekvieną akimirką gali pasikeisti. Iš gilesnių klodų kilusios emocijos, kita vertus, yra veikiau tikrosios mūsų Esaties būsenos. Jos neturi priešingybių. Ten, iš kur jos kilusios, priešingybių nėra apskritai. Esatis kartais būna užtemdyta, tačiau priešingybių neturi. Iš Esaties erdvės sklinda meilė, džiaugsmas ir ramybė, – tikrosios jūsų prigimties požymiai.

Antis su žmogaus protu

Knygoje *Šios akimirkos jėga* rašiau apie dvi antis, kurios susipeša ir po trumpos kovos nuskrenda į priešingas puses. Skrisdamos jos abi keletą kartų energingai suplaka sparnais – taip sudegina energijos perteklių, kuris susidarė, kai jos kovojo tarpusavyje. O paskui jos skrenda visiškai ramiai, tarsi nieko nebūtų įvykę.

Jei antys turėtų žmogaus protą, taip nebūtų – jos, jau išsiskyrusios, imtų kurti istorijas ir kova tęstųsi jų mintyse. Ančių istorija galėtų būti tokia: „Tiesiog negaliu patikėti... ji priplaukė prie pat manęs, mus teskyrė keli coliai. Jai atrodo, kad kūdra yra jos vienos. Jai nė motais, kad ir man reikia privačios erdvės. Mano pasitikėjimas ja visiškai žlugo. Jaučiu, ji ir kitą kartą pasielgs panašiai, kad tik mane suerzintų. Tačiau aš taip paprastai nenusileisiu. Pamokysiu ją taip, kad ji ilgai neužmirš..." Protas nesustodamas kuria savo istorijas, seka jas ištisas dienas, mėnesius, metus, nors situacija jau seniai pasikeitusi. Kūnas jaučia, kad kova tebevyksta, jis išskiria energiją, o ta energija skatina rastis vis naujas mintis. Tai yra emocinis *ego* mąstymas. Žodžiu, jei antys turėtų žmogaus protą, jų gyvenimas išties būtų nelengvas. O žmonės taip gyvena visą laiką. Jiems praktiškai nė viena gyvenimo situacija ar įvykis nėra pasibaigę – protas tebekuria apie tai istorijas.

Esame pasiklydusi padermė. Gamta, kiekviena jos gėlė, kiekvienas medis ar gyvūnas gali duoti mums vertingų pamokų, jei tik sugebėtume stabtelėti, įsižiūrėti ir įsiklausyti. Pavyzdžiui, ančių pamoka tokia: „Suplakite sparnais, pamirškite savo istorijas ir grįžkite į vienintelę vietą, kurioje galite būti stiprūs. Ta vieta – šioje akimirkoje."

Praeities našta

Nesugebėjimą, tiksliau, nenorą atsikratyti praeities labai gražiai atspindi dviejų dzeno vienuolių, Tanzeno ir Ekido, istorija. Du vienuoliai žingsniavo kaimo keliuku ir priėjo didelę purviną balą, atsiradusią čia po smarkaus lietaus. Čia jie sutiko merginą, kuri taip pat ėjo tuo pačiu keliuku, bet dabar sustojo, nes bijojo išsipurvinti savo šilkinį kimono. Tanzenas paėmė merginą ant rankų ir pernešė ją per purvyną.

Toliau vienuoliai ėjo tylėdami. Tačiau po kokių penkių valandų, kai jie jau buvo prie pat savo šventyklos, Ekidas neiškentė ir tarė: „Kaipgi tu galėjai paliesti tą merginą? Vienuoliams taip elgtis nederėtų." Tanzenas jam atsakė: „Aš paleidau merginą jau prieš kelias valandas, o kodėl tu ją vis dar nešiesi?"

Dabar pabandykite įsivaizduoti, į ką panašus taptų gyvenimas, jei kas nors gyventų kaip Ekidas – nesugebėtų ar nenorėtų išmesti iš galvos įvairių situacijų ir kauptų savyje vis daugiau šlamšto. Taip gyvena didžioji mūsų planetos gyventojų dalis. Jie tempiasi savo prote sunkią praeities naštą.

Praeitis gyvena jumyse atsiminimų pavidalu, tačiau atsiminimai savaime nėra problema. Atsimindami praeitį mokomės iš klaidų. Atsiminimai blogi tada, kai ima jus slėgti ir tampa jūsų „aš" dalimi. Jūs pakliūnate į praeities kalėjimą, jūsų asmenybė yra suformuota taip pat praeities, jūsų atsiminimai persunkti „aš" pojūčio, jūs kuriate istorijas ir su jomis tapatinatės. Gimsta „mažasis aš", kuris greitai užtemdo jūsų tikrąją beformę laiko ribas viršijančią esybę.

Jūsų istoriją sudaro ne tik mentaliniai, bet ir emociniai atsiminimai. Seniai patirtos emocijos išgyvenamos vis iš naujo. Kaip ir tas

vienuolis, penkias valandas nešęsis nepasitenkinimą ir kurstęs jį savo mintimis, daugelis žmonių apsikrauna visai nereikalingais emocijų ir minčių nešuliais. Juos riboja jų pačių pyktis, priešiškumas, kaltės jausmas, graužtis. Jų emocinis mąstymas yra tapęs jų netikra esybe. Tai priežastis, dėl kurios jie taip puoselėja senas emocijas – jos stiprina jų tapatybės pojūtį.

Dėl polinkio taip ilgai saugoti seniai patirtas emocijas beveik kiekvienas žmogus savo energiniame lauke turi sukaupęs daugybę emocinio skausmo. Vadinu tai „skausmo kūnu".

Galime liautis auginę skausmo kūną. Galime atsisakyti įpročio kaupti emocijas, galime išmokti „suplakti sparnais", neužsibūti praeityje, kad ir kokia ji buvo vakar ar prieš tris dešimtis metų.

Atitraukime dėmesį nuo praeities, sutelkime jį į tyrą ir laiko ribas viršijančią šią akimirką, liaukimės sukę galvoje mentalinį kiną apie praėjusius dalykus. Tada mūsų tapatybe taps pats Buvimas, o ne mintys ir ne emocijos.

Jokie praeities įvykiai negali jums sutrukdyti gyventi dabartyje. O jei praeitis negali trukdyti dabarčiai, ar gali ji ką nors apskritai?

Individualus ir kolektyvinis skausmas

Visos negatyvios emocijos, jei jų užgimimo akimirką jų neįsisąmoniname, iki galo neišsisklaido ir palieka skausmo pėdsaką.

Ypač sunkiai su neigiamomis emocijomis tvarkosi vaikai. Dažnai jie linkę nustumti tokius jausmus į užmarštį. Jei šalia nėra visiškai sąmoningo suaugusiojo, kuris su atjauta ir meile padėtų vaikui savo emocijas suprasti, tik tai ir telieka – jas užgniaužti. O užgniaužtos emocijos lieka net ir tada, kai vaikas užauga. Jos reiškiasi netiesiogiai, pavyzdžiui, prasiveržia nerimo, pykčio, smurto protrūkių pavidalais, kartais jos sukelia psichikos ligą ir trukdo užmegzti artimus santykius. Daugelis psichoterapeutų yra turėję pacientų, kurie sakosi, esą jų vaikystė buvo laiminga, tačiau greitai paaiškėja, kad tiesa yra visiškai kitokia. Praktiškai niekas negali vaikystėje išvengti emocinio skausmo. Net jei abu tėvai bus nušvitę, vaikas iš esmės vis viena augs nesąmoningų žmonių pasaulyje.

Stiprių negatyvių nevisiškai įsisąmonintų emocijų palikti skausmo pėdsakai sukuria energinį lauką, kuris persmelkia kiekvieną jūsų kūno ląstelę. Tą energinį lauką sudaro ne tik vaikystėje patirtos emocijos, bet ir vėlesnės, daugelį jų sukuria *ego* balsas. Jei žmogaus gyvenimo pamatas yra netikras „aš“, neišvengiamas jo palydovas bus emocinis skausmas.

Tas energinis senų, bet vis dar labai gyvybingų emocijų laukas yra skausmo kūnas. Jį turi beveik kiekvienas.

Skausmo kūnas savo prigimtimi būna ne tik individualus. Jis taip pat įkūnija skausmą, kurį kentėjo nesuskaičiuojama gausybė žmonių nuo pat žmonijos istorijos pradžios. O ta istorija – tai genčių kovos, vergovė, grobikiški karai, prievartavimai, kankinimai ir kitos prievartos formos. Seniai patirtas skausmas vis dar gyvas kolektyvinėje žmonijos sąmonėje. Be to, jo kiekvieną dieną daugėja – įsijunkite televizorių ir pažiūrėkite žinias arba atkreipkite dėmesį, kokie dramatiški yra žmonių santykiai. Galimas daiktas, kad skausmas yra užkoduotas žmogaus DNR, nors dar iki šiol to niekas nenustatė.

Kiekvienas naujagimis į šį pasaulį atsineša emocinio skausmo kūną. Vienų jis didesnis, kitų – mažesnis. Kai kurie kūdikiai jaučiasi visai laimingi, tačiau esama ir tokių, kurie atrodo nelaimingi, ir to nelaimingumo juose daug. Kūdikiai paprastai verkia tada, kai negauna pakankamai meilės ir dėmesio, bet kiti verkia be jokių regimų priežasčių, atrodo, kad jie visus aplinkui nori padaryti tokius pačius nelaimingus, kokie yra patys – ir jiems dažniausiai pasiseka. Jie atėjo į šį pasaulį jau turėdami savyje daug žmogiškojo skausmo. Kūdikiai taip verkia ir tada, kai pajunta tėvo ar motinos negatyvias emocijas, mažylių skausmo kūnas dėt to ima plėstis, nes jis sugeria tėvų skausmo kūnų energiją. Vaikui augant, auga ir jo skausmo kūnas.

Žmogus, turintis nedidelį skausmo kūną, jokiu būdu nėra dvasiškai pranašesnis už tą, kurio skausmo kūnas didžiulis. Netgi dažnai būna priešingai. Žmonės, sukaupę daug skausmo, turi daugiau galimybių nubusti dvasiškai. Vienus skausmo kūnas įkalina, o kiti, nebegalėdami to skausmo kentėti, jaučia stiprų motyvą ugdyti dvasią.

Kodėl kenčiantis ir nuo skausmo iškreiptu veidu Kristus yra toks reikšmingas kolektyvinės žmonių sąmonės simbolis? Milijonai žmonių (ypač tai pasakytina apie tuos, kurie gyveno viduramžiais) nereaguotų į kenčiančio Kristaus atvaizdą taip jautriai, jei jie nesąmoningai neatpažintų jo kaip savo vidinės tikrovės atitikmens. O vienas jų vidinės tikrovės požymių yra skausmo kūnas. Daugelis žmonių dar ne tokie sąmoningi, kad sugebėtų atpažinti patį skausmo kūną, tačiau priėmę Kristaus kančią, jie ta linkme žengia pirmą žingsnį. Į Kristų galima žvelgti kaip į archetipinį žmogų, kuris įkūnija ir skausmą, ir jo transcendencijos galimybę.

Kaip skausmo kūnas atsinaujina

Skausmo kūnas yra pusiau autonominė energijos forma, gyvuojanti daugelyje žmonių. Tai esybė, sudaryta iš emocijų. Ji turi savo primityvų protą (ta prasme ji panaši į klastingą gyvūną), kurio didžiausias rūpestis yra išlikimas. Kaip ir visi gyvi organizmai, skausmo kūnas turi maitintis. Jo maistas yra energija, kuri virpa panašiais dažniais kaip ir jis pats. O tokią energiją skleidžia skausmingos emocijos. Štai kodėl skausmo kūnas taip mėgsta negatyvų mąstymą ir žmonių santykių dramas. Jis, galima sakyti, yra liguistai priklausomas nuo nelaimingumo.

Kai sužinote, kad jumyse tūno kažin kokia esybė, kuri nuolat trokšta skausmingų išgyvenimų, būnate sukrėsti. O kai galų gale tampate nelaimingi, jūs ne tik nenorite tos būsenos atsikratyti, bet ir stengiatės nelaimingus padaryti kitus, kad galėtumėte jų nelaimingumu pamaitinti savo skausmo kūną.

Daugelio žmonių skausmo kūnas arba snaudžia, arba būna aktyvus. Kai jis snaudžia, jūs lengvai pamirštate, kad jumyse tūno tamsus liūdesio debesis ar galintis pratrūkti ugnikalnis. Kada tai įvyks ir skausmo kūnas pabus, priklauso nuo jo sukauptos energijos. Dažniausiai skausmo kūnas snaudžia kelias savaites, tačiau ta būsena gali trukti tik kelias dienas ar net kelis mėnesius. Retais atvejais skausmo kūnas snaudžia kelerius metus, kol jį pažadina koks nors įvykis.

Kaip skausmo kūnas maitinasi mintimis

Skausmo kūnas nubunda iš snaudulio tada, kai išalksta, kai ateina metas jam pasipildyti energijos. Paskatinti jį atsibusti gali ir koks nors įvykis, o kai skausmo kūnas alkanas, tas įvykis gali būti visiškai nereikšmingas, pavyzdžiui, kieno nors mestelėtas žodis ar koks poelgis, ar netgi jūsų pačių mintys. Jei šalia nieko nėra, jei gyvenate vieni, skausmo kūnas maitinsis jūsų mintimis. Staiga jūsų mąstymas taps labai negatyvus. Galbūt net neatkreipsite dėmesio, kad prieš imdami taip mąstyti išgyvenote neigiamų emocijų antplūdį – nuotaika tapo juoda, ėmė kamuoti nerimas ar ant ko nors smarkiai supykote. Mintys yra energija, ir skausmo kūnas dabar ja maitinasi. Tačiau skausmo kūnui tinka ne visos mintys. Nereikia būti pernelyg jautriems, kad pastebėtumėte, jog mintydami pozityvias mintis jaučiatės visai kitaip. Tokių minčių energija virpa kitais dažniais nei negatyvių minčių. Ir skausmo kūno maistui džiaugsmingos, šviesios mintys netinka. Skausmo kūnas mėgsta tik juodas mintis, nes jų energijos virpesiai sutampa su jo energinio lauko virpesiais.

Visa kas yra be paliovos virpančios energijos laukas. Kėdė, ant kurios sėdite, knyga, kurią laikote rankose, ir panašūs daiktai atrodo kieti ir vientisi tik todėl, kad juos taip suvokia jūsų jutimai. Nenutrūkstamas molekulių, atomų, elektronų ir subatominių dalelių šokis sukuria *tai*, ką jūs regite kaip knygą ar kėdę, medį ar žmogaus kūną. Ką mes suvokiame kaip kietą materiją, yra energija, virpanti tam tikrais dažniais. Mintys irgi yra energijos virpesiai, tik jų dažnis kur kas aukštesnis nei materijos, todėl jie yra nematomi ir neapčiuopiami. Minčių energijos virpesiai savo dažniais yra nevienodi. Jei mintis negatyvi, jos virpesiai žemesni, jei pozityvi – aukštesni. O skausmo kūno dažniai sutampa su negatyvių minčių dažniais, todėl tik jos skausmo kūną gali pasotinti.

Kai skausmo kūnas nubunda, jo emocijos greitai užvaldo mąstymą ir šis tampa negatyvus. Balsas galvoje pradeda pasakoti liūdnas ar nerimo ir pykčio kupinas istorijas apie jus pačius ir jūsų gyvenimą, apie kitus žmones, apie praeitį ir ateitį, apie įsivaizduojamus įvykius. Balsas kaltina, smerkia, skundžiasi, kuria liūdnas vizijas. O

jūs visiškai su juo susitapatinate, tikite jo iškreipta fantazija. Tokiu būdu atsiranda priklausomybė nuo nelaimingumo būsenos.

Jūs ne tik negalite sustabdyti negatyvių minčių srauto – jūs nenorite to padaryti. Taip yra todėl, kad skausmo kūnas tuo metu gyvena per jus, netgi apsimeta, kad jis – tai jūs. Skausmas jam yra malonus, jis godžiai ryja negatyvių minčių energiją. Toks jums įprastas balsas galvoje tampa skausmo kūno balsu ir ima valdyti jūsų vidinį dialogą. Susiformuoja ydingas uždaras ratas, kurį sudaro jūsų skausmo kūnas ir jūsų mąstymas. Kiekviena mintis dabar maitina skausmo kūną, o šis savo ruožtu generuoja dar daugiau negatyvių minčių. Po kelių valandų ar dienų skausmo kūnas pagaliau pasisotina ir užsnūsta. Organizmas lieka nualintas, neatsparus ligoms. Skausmo kūnas iš tikrųjų yra dvasinis parazitas. Tai tiksliausias jo apibūdinimas.

Kaip skausmo kūnas maitinasi gyvenimo dramomis

Jei šalia jūsų nuolat yra kitų žmonių (pavyzdžiui, tai gali būti šeimos nariai ar verslo partneriai), jūsų skausmo kūnas pasistengs juos išprovokuoti, sudrumsti jų pusiausvyrą, sukelti dramą ir pasimaitinti jos neigiama energija. Skausmo kūnas mėgsta artimus santykius, jam patinka šeima, nes kaip tik tokiomis aplinkybėmis jis gauna didžiąją dalį savo maisto. Kai kito žmogaus skausmo kūnas stengiasi jus išprovokuoti, jam atsispirti labai sunku. Jis instinktyviai žino, kokios yra jūsų silpnybės ir pažeidžiamiausios vietos. Jei skausmo kūnui nepavyksta vieną kartą, jis bando vėl, paskui – dar kartą. Kartais atsitinka taip, kad dviejų žmonių skausmo kūnai pažadina vienas kitą ir vienas kitą pamaitina energija.

Skausmo kūnas žmonių santykius dažnai užnuodija tam tikrais laiko intervalais. Kaip nepakeliamai skausminga vaikui matyti savo tėvo ir motinos skausmo kūnų keliamas dramas, bet vis dėlto tokia yra milijonų viso pasaulio vaikų lemtis, jų kasdienio gyvenimo košmaras. Tokiu būdu skausmo kūnas iš vienos žmonių kartos keliauja į kitą. Po kiekvieno skausmo kūnų pasireiškimo partneriai susitaiko ir stoja santykinės taikos metas – taikos būna tiek, kiek leidžia *ego*.

Skausmo kūną dažnai pažadina alkoholis, ypač kai jo daug. Tas visų pirma pasakytina apie vyrus, nors liečia ir moteris. Kai žmogus pasigeria, jį užvaldo skausmo kūnas ir jo asmenybė visiškai pasikeičia. Jei žmogus labai nesąmoningas, o jo skausmo kūnas maitinasi smurto sukeltomis emocijomis, dažniausiai tas smurtas nukrypsta į žmoną ar vaikus. Išsiblaivęs vyras nuoširdžiai gailisi ir pasižada daugiau taip nesielgti (jis nuoširdžiai tiki, kad kalba tiesą), tačiau reikalas tas, kad pasižada ne ta esybė, kuri smurtavo, taigi galima neabejoti, kad smurtas pasikartos ir kartosis tol, kol žmogus, atpažinęs savyje tarpstantį skausmo kūną, liausis su juo tapatintis. Kartais tokiais atvejais padeda psichoterapija.

Daugelis skausmo kūnų nori ir jausti skausmą patys, ir skaudinti kitus, tačiau esama tokių, kurie pasirenka vieną vaidmenį: arba aukos, arba nusikaltėlio. Bet kokiu atveju skausmo kūnas maitinasi iš prievartos kylančiomis emocijomis. Prievarta gali būti psichologinė ar fizinė. Būna, kad poros jaučia abipusę meilę („Mes mylime vienas kitą“), tačiau iš tikrųjų tai tėra abipusė jų skausmo kūnų trauka – jie papildo vienas kitą. Neretai dviem žmonėms susitikus jau būna aišku, katras iš jų atliks aukos, o katras – nusikaltėlio vaidmenį. Nors sakoma, kad „du žmones santuokoje sujungia dangus“, dažnai būna taip, kad juos sujungia pragaras.

Jei kada nors turėjote katę, turbūt pastebėjote, kad ji visad žino, kas aplink vyksta – net tada, kai miega. Vos pasigirdus kokiam neįprastam garsui, katė net miegodama suklūsta ir truputį praplėšia akis. Taip pat elgiasi ir snaudžiantis skausmo kūnas. Jis visad pasiruošęs veikti ir tik laukia tinkamo dirgiklio.

Kai du žmonės artimai draugauja, skausmo kūnas dažnai būna toks gudrus, kad tyliai tūno, kol tie žmonės įsipareigoja gyventi drauge iki mirties. Kai sudarote santuoką, jūs gaunate ne tik žmoną ar vyrą, bet ir jo ar jos skausmo kūną. Būnate ne juokais sukrėsti pastebėję, kad beveik iškart po vestuvių ar po medaus mėnesio jūsų partneris visiškai pasikeičia. Jo (ar jos) balsas tampa šaižus, be paliovos pilasi kaltinimai ir kyla konfliktai dėl pačių menkiausių smulkmenų. O būna, kad vyras ar žmona užsidaro savyje. „Kas negerai?“ – tada klausia kita pusė. „Viskas gerai“, – pasigirsta atsakymas,

tačiau iš partnerio sklindantis priešiškumas sako, kad negerai yra viskas. Partnerio akyse, kai į jas žvelgiate, nebėra spindesio, jas, atrodytų, uždengė storas šydas, jūsų mylimo žmogaus esybė yra visiškai nustelbta, prieš jus stovi kažin kokia svetima, pikta būtybė, iš jos sklinda neapykanta, kartėlis ir pyktis. Dabar su jumis kalba ne sutuoktinis, kurį pirmiau pažinojote, o jo ar jos skausmo kūnas. Viskas, ką išgirstate, yra skausmo kūno tikrovės versija, visiškai iškreipta baimės, priešiškumo, pykčio ir troškimo kuo labiau kentėti ir kankinti kitus.

Kai įvykiai pasisuka tokia linkme, imate svarstyti, ar partnerio veidas, kurį regėjote pirmiau, kai santykiai buvo geri, buvo tikras; greitai jums ima atrodyti, jog padarėte didžiulę klaidą, kad su juo ar ja sujungėte savo gyvenimą. Žinoma, tas veidas yra netikras. Tai tik laikinai įsigalėjusio skausmo kūno fizionomija. Sunku rast partnerį, kuris skausmo kūno neturėtų iš viso, vis dėlto išmintinga būtų paieškot žmogaus su švelnesniu skausmo kūnu.

Didelis skausmo kūnas

Kai kurių žmonių skausmo kūnai labai dideli ir niekada nesnaudžia. Tie žmonės kalbėdami su jumis mandagiai šypsosi, tačiau visiškai akivaizdu, kad juose kunkuliuoja pyktis ir kitos neigiamos emocijos, jos, regis, tik ir laukia progos prasiveržti į paviršių, – tada kas nors bus apkaltintas, pasmerktas, įskaudintas. Dideliems skausmo kūnams niekada negana, jie jaučia nuolatinį alkį ir vis kursto *ego* poreikį ieškoti priešų.

Tokie žmonės sugeba iš esmės paprastas problemas išpūsti iki neįtikėtinų dydžių, jie provokuoja kitus reaguoti į jas ir tokiu būdu įtraukia juos į savo dramą. Kartais jie įsivelia į amžinus ir bevaisius teisinius ginčus su organizacijomis ar atskirais asmenimis; kiti nekenčia buvusio sutuoktinio ar partnerio. Neįsisąmoninę ir neatpažinę savo vidinio skausmo, jie tą skausmą perkelia į gyvenimo situacijas ir įvykius. Skausmas, kaip jiems atrodo, kyla ne iš jų pačių, o ateina iš išorės. Per savo nesąmoningumą jie netgi nesuvokia, kokie yra nelaimingi ir kokias kančias kenčia.

Pasitaiko, kad turintys didelį skausmo kūną žmonės tampa aktyvistais ir ima ginti kokią nors idėją, už ką nors kovoti. Tas dalykas gali būti išties prasmingas, jie netgi iš pradžių pasiekia tam tikrų rezultatų, tačiau kadangi jų kalbos ir veiksmai persunkti neigiamos energijos, jie nesąmoningai visur ieško priešų ir stengiasi sukelti kuo daugiau konfliktų, tai greitai susilaukia opozicijos. Paprastai tokie judėjimai žlunga dėl vidinių nesutarimų, nes jų dalyviai (jų skausmo kūnai), kiekviename žingsnyje ieškodami priešų, galų gale jų randa ir tarp saviškių.

Pramogos, žiniasklaida ir skausmo kūnas

Tarkime, kad esate nepažįstami su šiuolaikine mūsų civilizacija ir kad netikėtai patekote čia iš kitos epochos ar net kitos planetos – tada nustebsite pamatę, jog milijonai mielai moka pinigus, kad tik galėtų pažiūrėti, kaip vyksta žudynės ir kaip žmonės kankina vieni kitus. Čia tokie vaizdai vadinami „pramoga“.

Kodėl smurto filmai taip traukia publiką? Yra sukurta ištisa industrija, kuri skatina žmones liguistai prisirišti prie nelaimingumo pojūčio. Žinoma, žmonės žiūri smurto filmus todėl, kad nori jaustis blogai. Kokia jų esybės dalis verčia juos taip elgtis? Tai, suprantama, yra skausmo kūnas. Didelė pramogų verslo dalis tarnauja jo interesams. Jam atsinaujinti padeda ne tik reaktyvus ir negatyvus mąstymas bei gyvenimo dramos, bet ir kinas su televizija. Vieni skausmo kūnai filmus kuria, kiti skausmo kūnai moka pinigus, kad galėtų juos pamatyti.

Ar „visada“ yra blogai rodyti ir stebėti smurto scenas? Ar jos visos tik maitina skausmo kūną? Dabartinėje žmonijos evoliucijos pakopoje smurtas skverbiasi į visas gyvenimo sritis ir jo gausėja. Dažniausiai tai yra *ego*, dar sustiprinto kolektyvinio skausmo kūno, pastangos išlikti neišvengiamo žlugimo akivaizdoje. Vis dėlto jei filmas parodo smurtą platesniame kontekste, atskleidžia, kokios yra smurto pasekmės ne tik aukai, bet ir nusikaltėliui, jei filmo kūrėjai pabrėžia, kad pats smurtas yra iš kartos į kartą perduodamo kolektyvinio nesąmoningumo rezultatas, tada toks filmas labai svarbus, nes

jis padeda žmonijai nubusti. Tai tarsi veidrodis, kuriame žmonės pamato savo pamišimo atspindį. O ta jūsų esybės dalis, kuri pamišimą (netgi jūsų pačių) atpažįsta, yra bundanti sąmonė. Toks atpažinimas reiškia pamišimo pabaigą. Tokių filmų yra ir jie skausmo kūno nemaitina. Pavyzdžiui, geriausi filmai apie karą tie, kurie atskleidžia karo tikrovę ir jos nepagražina, neidealizuoja. Skausmo kūnas mėgsta tik tuos filmus, kuriuose prievarta rodoma kaip normalus ar netgi pageidautinas reiškinys. Vienintelis panašių filmų tikslas yra išaukštinti prievartą, kad žiūrovai išgyventų kuo daugiau neigiamų emocijų ir kad jie liguistai prisirištų prie savo skausmo kūnų.

Bulvarinė spauda visų pirma siūlo savo skaitytojams ne naujienas, o negatyvias emocijas – tai yra skausmo kūno maistas. Didžiulės straipsnių antraštės skelbia apie prievartą ir smurtą. Čia nepralenkiama yra Britanijos bulvarinė spauda. Tokių laikraščių leidėjai žino, kad negatyvias emocijas parduoti daug lengviau nei naujienas.

Tačiau tendencija pabrėžti neigiamus dalykus, apskritai imant, pastebima visų laikraščių naujienų skyriuose bei televizijos naujienų laidose. Kuo naujienos blogesnės, tuo įtaigiau žiniasklaida jas praneša publikai. O kartais negatyvią nuotaika kelia pati žiniasklaidos priemonė. Skausmo kūnui tai patinka.

Kolektyvinis moterų skausmo kūnas

Kolektyvinis skausmo kūno matmuo yra įvairialypis. Gentys, nacijos ir rasės turi savo kolektyvinį skausmo kūną, vienų tas kūnas lengvesnis, kitų – sunkesnis. Ir bemaž kiekvienas genties, nacijos ar rasės atstovas turi savyje daugiau ar mažiau išreikštą to bendro kūno dalį.

Bemaž kiekviena moteris savyje saugo kolektyvinio moteriškojo skausmo kūno dalį, ir ta dalis ypač suaktyvėja prieš menstruacijas. Tuo periodu daugelį moterų užplūsta neigiamų emocijų banga.

Moteriškojo pradmens slopinimas, vykęs pastaruosius du tūkstantmečius, leido kolektyvinėje žmonijos sąmonėje įsigalėti *ego*. Nors *ego* turi ir moterys, ir vyrai, vyriškajame pavidale *ego* įsišaknija ir suklesti kur kas greičiau nei moteriškajame. Taip yra todėl, kad

moterys gerokai mažiau tapatinasi su protu nei vyrai. Moterys geriau jaučia savo vidinę esybę, savo kūną ir organizmo supratingumą, iš kurio kyla intuicija. Moteriškasis pavidalas mažiau apribotas, atviresnis, geriau jaučia kitas gyvybės formas ir labiau dera su gamtos pasauliu.

Jei vyriškosios ir moteriškosios energijų pusiausvyra mūsų planetoje nebūtų buvusi sutrikdyta, žmonijos *ego* šiandieną būtų kur kas silpnesnis. Mes nekariautume su gamta ir nebūtume taip baisiai atitolę nuo savo tikrojo „aš".

Šiandieną niekas tiksliai nežino, kiek moterų nužudė Romos katalikų bažnyčios įkurta šventoji inkvizicija kovos su erezija laikotarpiu. Niekas tada jokios statistikos nefiksavo, bet manoma, kad per maždaug tris šimtus metų inkvizicija sunaikino nuo trijų iki penkių milijonų moterų. Drauge su Holokaustu tai yra vienas iš juodžiausių žmonijos istorijos puslapių. Inkvizicijos laikais moteris apšaukdavo raganomis ir sudegindavo ant laužo ar kitaip nukankindavo vien už tai, kad jos miškuose ar laukuose rinkdavo vaistažoles ar glostydavo naminius gyvulius. Sakralusis moteriškumas buvo pavadintas velnio pramanu ir visas tas žmogiškosios patirties klodas buvo sunaikintas. Nors silpniau, moteriškąjį pradą slopino ir kitos religijos: judaizmas, islamas, netgi budizmas. Į moterį buvo žiūrima kaip į vyro nuosavybę ir vaikų gimdytoją. O vyrai, paneigę moteriškumą, netgi savo pačių moteriškąjį pradą, šiandieną valdo pasaulį. Užtat pasaulio pusiausvyra visiškai sunaikinta. Tai yra pamišimo ligos istorija.

Kas atsakingas už moteriškojo pradmens baimę, kurią galima būtų apibūdinti kaip aštrią kolektyvinę paranoją? Galėtume atsakyti, kad, žinoma, kalti yra vyrai, tačiau tada kyla klausimas, kodėl senosiose dar prieš krikščionybės atsiradimą klestėjusiose civilizacijose, pavyzdžiui, šumerų, egiptiečių ar keltų, moterys buvo gerbiamos, o moteriškasis pradas – šlovinamas? Kas atsitiko, kad vyrai staiga išsigando moterų? Tos baimės priežastis buvo augantis *ego*. *Ego* žinojo, kad gali užvaldyti visą planetą tik būdamas vyriškos formos, o idant tai įvyktų, reikėjo iš moterų atimti jų įtaką.

Todėl dabar turime situaciją, kai moterų priespauda yra savaime suprantamas reiškinys, jam pritaria netgi dalis pačių moterų.

Nuslopintą sakralųjį moteriškumą jos jaučia kaip emocinį skausmą. Tas skausmas yra tapęs jų skausmo kūno dalimi, o visą moterų skausmo kūną sudaro skausmas, kuris susikaupė per tūkstančius metų, kai jos gimdė vaikus, vergavo, kai jas prievartavo, kankino ir žudė.

Tačiau dabar padėtis sparčiai keičiasi. Žmonės sąmoningėja ir *ego* spaudimas žmogaus protui silpnėja. O kadangi *ego* moterų niekada nebuvo taip stipriai užvaldęs kaip vyrų, moterys laisvėja greičiau.

Nacijų ir rasių skausmo kūnai

Šalys, kurių gyventojai patyrė daug prievartos, turi didesnį kolektyvinį skausmo kūną nei kitos. Tas visų pirma pasakytina apie seną istoriją turinčias nacijas – jų skausmo kūnai stiprūs ir dideli. O jaunų šalių, pavyzdžiui, Kanados ar Australijos, ar kaip nors apsisaugojusių nuo kolektyvinės beprotybės, tarkime, Šveicarijos, skausmo kūnai silpnesni. Suprantama, tų šalių gyventojai turi asmeninius skausmo kūnus ir jiems reikia su jais tvarkytis.

Jei esate pakankamai jautrūs, kai kuriose šalyse vos išlipę iš lėktuvo pajusite energinio lauko slėgį. Kitur po kasdienybės apvalkalu jaučiama „snaudžianti" prievarta, o yra šalių, pavyzdžiui, Artimuosiuose Rytuose, kur kolektyvinis skausmo kūnas toks slogus ir didelis, kad didžioji dalis gyventojų yra jo verčiami nuolat nusikalsti ir kam nors keršyti – žmonės yra patekę į užburtą beprotybės ratą, kad tik kolektyvinis skausmo kūnas galėtų be paliovos atsinaujinti.

Šalyse, kur skausmo kūnas didelis, bet jau nebe toks aštrus, koks buvo pirmiau, pavyzdžiui, Japonijoje ar Vokietijoje, žmonės stengiasi tą kolektyvinį skausmą nuslopinti darbu, kitur – alkoholiu, tačiau pastarasis būdas skausmo kūną gali ir stiprinti. O štai Kinijoje didelį kolektyvinį skausmo kūną padeda slopinti labai ten populiari *tai či* mankšta, kurios, net keista, neuždraudė komunistinė valdžia, bijanti visko, ko ji nesugeba kontroliuoti. Šią meditacinę mankštą tiesiog gatvėse ar miestų parkuose kasdien atlieka dešimtys tūkstančių kinų. *Tai či* ramina protą ir pastebimai veikia kolektyvinį energinį lauką, taip pat padeda pajusti Buvimą ir sumažinti skausmo kūną.

Dvasios ugdymo praktikos, kurios atliekamos kūno veiksmais (*tai či, joga, čigongas*), sparčiai populiarėja ir Vakarų pasaulyje. Jos silpnina skausmo kūną ir skatina pasaulinį pabudimą.

Kolektyvinis rasių skausmo kūnas itin būdingas žydų tautai, kurios atstovai buvo persekiojami daug amžių. Taip pat visai nekeista, kad kolektyvinį skausmą jaučia Amerikos indėnai – juk europiečių kolonistai daugybę jų išžudė ir sunaikino jų kultūrą. Tas liečia ir juodaodžius Amerikos gyventojus. Jų protėviai buvo per prievartą atskirti nuo savo šaknų ir parduoti į vergiją. Amerikos ekonomikos pamatus tais laikais sukūrė keturi ar penki milijonai juodųjų vergų. Reikia pridurti, kad juodaodžių amerikiečių ir indėnų patirtos kančios neapsiribojo šiomis dviem rasėmis ir paveikė visą kolektyvinį Amerikos skausmo kūną. Prievarta visada paliečia abi puses: ir auką, ir nusikaltėlį. Ką padarote kitiems, padarote ir sau.

Iš tikrųjų nelabai svarbu, kokia jus kamuojančio skausmo kūno dalis yra kolektyvinė (nacijos ar rasės), o kokia asmeninė. Abiem atvejais skausmą galite įveikti tik prisiėmę atsakomybę už savo būseną šią akimirką. Net jei smerkiate ką nors, kas to pasmerkimo yra nusipelnęs, toks jūsų elgesys tik stiprina skausmo kūną ir neleidžia jums išsivaduoti iš *ego* gniaužtų. Yra tik vienas nusikaltėlis, kaltas dėl planetos nelaimių – tai žmogaus nesąmoningumas. Kai tai suprantate, atleidžiate visiems. O kai atleidžiate, jūsų aukos tapatybė išnyksta ir pasirodo tikroji jėga – ji kyla iš Buvimo. Užuot kaltinę tamsą, jūs imate skleisti šviesą.

VI SKYRIUS

IŠSILAISVINIMAS

Jei norite išsilaisvinti iš skausmo kūno, turite susivokti, kad jį *turite.* Tai yra laisvės pradžia. Paskui, ir tai yra labai svarbu, turite išsaugoti budrumą ir pajausti, kokią sunkią neigiamų emocijų naštą skausmo kūnas jums užkrauna prabudęs. Kai skausmo kūną pagaliau atpažįstate, jis nebegali pasiglemžti jūsų tapatybės ir nuolatos atsinaujinti.

Tapatybę su skausmo kūnu nutrauksite įsisąmoninę savo Buvimą. Kai su skausmo kūnu nebesitapatinate, jis liaujasi valdęs jūsų mąstymą ir nebegali maitintis jūsų negatyviomis mintimis, vadinasi, nebegali atsinaujinti. Dažniausiai skausmo kūnas išnyksta ne iš karto, tačiau kai pradedate riboti savo ryšį su juo, jis ima netekti energijos. Emocijos tada liaujasi temdžiusios jūsų mąstymą, praeitis nebetrukdo suvokti dabarties. Energija, pirmiau buvusi skausmo kūno spąstuose, išsilaisvina, pakeičia savo virpesių dažnį ir virsta Buvimu. Tokiu būdu skausmo kūnas tampa sąmonės maistu. Išmintingiausi kada nors mūsų planetoje gyvenę vyrai ir moterys turėjo didelį skausmo kūną.

Kad ir ką kalbėtumėte ar darytumėte, kad ir kaip stengtumėtės atrodyti, savo emocinės ir mentalinės būsenos nepaslėpsite. Kiekvienas žmogus skleidžia energinį lauką, kuris atspindi jo vidinę būseną, o kiti (tą sugeba daugelis) ją nesąmoningai užfiksuoja ir elgiasi bendravimo situacijoje vedami tos nuojautos. Netgi esama tokių, kurie kitų žmonių būseną aiškiai pajunta dar šiems netarus nė žodžio, o štai vėliau, kai jau įvyksta pasikeitimas žodžiais, kai prasideda dialogas, tų dviejų žmonių ryšį nustelbia vaidmenys. Dėmesys nukrypsta į proto kuriamus dalykus, todėl gebėjimas jausti kito žmogaus energinį lauką gerokai susilpnėja (vis dėlto pasąmonės lygmenyje jis išlieka).

Kai imate suprasti, kad skausmo kūnas reikalauja kuo daugiau skausmo, kitaip sakant, jis nori, kad jums nutiktų kas bloga, taip pat suprantate, jog didelė dalis eismo nelaimių įvyksta esant aktyviam skausmo kūnui. Kai du vairuotojai su prabudusiais skausmo kūnais susitinka sankryžoje, visai tikėtina, kad įvyks nelaimė. Nesąmoningai jie abu jos trokšta. Skausmo kūnų vaidmuo ypač pastebimas tada, kai vairuotojai kelyje staiga susipyksta dėl visiškų smulkmenų, tarkime, kas nors priekyje jų važiuoja per lėtai.

Neretai prievartos veiksmus atlieka „normalūs“ žmonės, laikinai tapę tikrais maniakais. Viso pasaulio teismuose vis nuskamba tokie advokatų žodžiai: „Tai mano ginamajam visiškai nebūdinga, jo charakteris ne toks, kad jis nusikalstų.“ O patys kaltinamieji teisinasi: „Nesuprantu, kokios jėgos tada mane užvaldė...“ Tačiau, kiek aš žinau, dar nė vienas gynėjas nėra kalbėjęs taip: „Nusikaltimo priežastis yra ta, kad pabudo mano ginamojo skausmo kūnas, todėl ginamasis nesuvokė, ką daro. Tai darė netgi ne jis, o jo skausmo kūnas.“ Galimas daiktas, kad netolimoje ateityje advokatai teismuose kalbės taip.

Ar tai reiškia, kad žmonės, patekę skausmo kūno valdžion, neatsako už savo veiksmus? O kaip jie gali atsakyti? Kaip galite atsakyti už savo poelgius, jei buvote nesąmoningos būsenos, jei nesuvokėte, ką darote? Tačiau priimta manyti, kad žmonės yra evoliucionavę iki sąmoningų būtybių lygio, o jei kurie tokie nėra, kurie nepaklusо evoliuciniams visatos dėsniams, už savo nesąmoningumą privalo atsakyti patys.

Tačiau tai yra tik santykinė tiesa. Jei įvykius vertinsime platesniame kontekste, suprasime, kad nepaklusti visatos dėsniams neįmanoma, todėl galima sakyti, jog netgi žmonių nesąmoningumas ir dėl to kylanti kančia yra evoliucijos dalis – kai nebegalite daugiau suktis užburtame kančios rate, imate busti. Kai įvykius vertiname žvelgdami į juos plačiai, pamatome, kad skausmo kūnas irgi turi savo prasmę.

Buvimas

Kartą į mane kreipėsi ketvirtą dešimtį einanti moteris. Ji pasisveikino, o aš pajutau, kad jos mandagi ir nenuoširdi šypsena slepia skausmą. Kai tik ji pradėjo man pasakoti savo istoriją, šypsena akimirksniu virto skausmo grimasa. O paskui ji ėmė nevaldomai verkti ir prisipažino, kad jaučiasi visiškai vieniša ir nepatenkinta gyvenimu. Vaikystėje tėvas ją mušdavo, todėl dar nuo tų laikų ji širdyje nešiojosi daug pykčio ir liūdesio. Iš karto pamačiau, kad jos skausmo kūnas labai didelis. Dabar tai buvo tarsi filtras, kuris vertė ją į gyvenimą žiūrėti siaurai ir regėti jame vien skausmą. Moteris taip pat nesugebėjo įžvelgti ryšio tarp savo skausmo ir minčių, nesuprato, kad mintimis skausmo kūną tik maitina. Kitaip sakant, ji gyveno užsikrovusi be galo nelaimingo „aš" naštą. Kita vertus, ji buvo pasiruošusi skausmą įveikti ir nubusti. Todėl ir atėjo pas mane. Aš pasistengiau, kad ji nukreiptų dėmesį į savo kūną, į pojūčius, paprašiau, kad ji pajustų emocijas tiesiogiai ir nesiklausytų savo liūdnų minčių, liūdnos istorijos. Ji paprieštaravo, esą tikisi, kad aš parodysiu jai, kaip iš savo nelaimingumo būsenos išsivaduoti, o aš atseit nardinu ją dar giliau. Ir vis dėto ji, nors ir nenoromis, padarė, ko aš prašiau. Netrukus jos visas kūnas pradėjo virpėti, skruostais ristis ašaros. „Štai kaip jūs jaučiatės *šią akimirką*, – tariau jai. – Toks yra faktas, ir jūs nieko nepadarysite. O dabar, užuot bandžiusi šią skausmingą akimirką pakeisti, pažiūrėkite, ar jums pavyktų susitaikyti su ja ir jos keliamais pojūčiais."

Kurį laiką ji tylėjo, paskui nekantraudama žvilgtelėjo į mane, tarsi norėdama atsistoti, ir piktai atšovė: „Ne, aš nenoriu to priimti." Aš paklausiau: „Kas čia kalba? Ar jūs pati, ar jūsų nelaimingumas? Ar suprantate, kad esate nelaiminga todėl, kad esate nelaiminga. Jūsų nelaimingumas turi kelis sluoksnius." Ji tylėjo, o aš tęsiau: „Aš neprašau jūsų ką nors *daryti*. Noriu tik kad pažiūrėtumėte, ar galite leisti tiems jausmams ten būti. Galiu pasakyti ir kitaip, nors tai nuskambės keistai. Taigi kas atsitiks jūsų nelaimingumui, jeigu nekreipsite dėmesio į tą faktą, kad esate nelaiminga?"

Ji atrodė sutrikusi, minutę ar dvi sėdėjo tyliai, paskui aš pastebėjau, kad jos energinis laukas staiga pasikeitė. „Kaip keista, – pagaliau tarė ji.– Aš nelaiminga, bet apie tą nelaimingumą jaučiu atsiradusią erdvę. Nelaimingumas dabar mane spaudžia mažiau." Pirmą kartą išgirdau tokį apibūdinimą: „Apie nelaimingumą jaučiu atsiradusią erdvę..." Ta erdvė atsiranda tada, kai priimate viską, ką patiriate šią akimirką, kai su tais potyriais susitaikote.

Paskui aš kalbėjau nedaug, leidau jai įsijausti į savo potyrius. Vėliau ji suprato, kad kai nustojo tapatintis su senomis skausmingomis emocijomis, kurios joje tūnojo, ir kai nukreipusi į jas dėmesį liovėsi joms priešintis, tos emocijos nebegalėjo daugiau valdyti jos minčių ir kurti istorijos, pavadinimu „Kokia aš nelaiminga". Į jos gyvenimą įsiliejo dabarties matmuo, kuris nuslopino praeities matmenį ir nelaimingumą. Ji pajuto savo Buvimą. Jos skausmo kūnas ėmė silpti. Pačios emocijos nedaro jūsų nelaimingų. Nelaimingus jus padaro proto sukurta istorija. Taigi nebūsite nelaimingi, jeigu apie savo nelaimingumą nesukursite istorijos.

Kai mūsų sesija baigėsi, man tapo malonu, kad ką tik stebėjau, kaip kitas žmogus įsisąmonino savo Buvimą. Mūsų žmogiškosios būties tikslas yra pateikti pasauliui šį sąmonės matmenį. Be to, mačiau, kaip nyksta skausmo kūnas. Su juo reikia ne kovoti, o apšviesti jį sąmonės šviesa.

Mano viešnia išėjo, o po kelių minučių pas mane užėjo draugė. Vos įžengusi į kambarį ji tarė: „Kas atsitiko? Čia tvyro tokia sunki ir drumzlina energija. Man nuo jos negera. Atsidaryk langus ir uždek smilkalą." Paaiškinau jai, kad ką tik vieną žmogų išvadavau iš skausmo kūno ir kad čia užsilikusi energija yra mūsų sesijos rezultatas. Tačiau draugė nenorėjo manęs klausytis ir paskubomis išėjo.

Atvėriau langus ir nuėjau papietauti į kaimynystėje esantį indų restoranėlį. Kas ten įvyko, dar sykį patvirtino vieną seniai mano žinotą tiesą: tam tikrame lygmenyje visi individualūs žmonių skausmo kūnai yra susiję. Ir vis dėlto tas įvykis mane sukrėtė.

Skausmo kūno sugrįžimas

Atsisėdau prie stalelio ir užsisakiau pietus. Restoranėlyje sėdėjo dar keli svečiai, o prie gretimo stalelio ką tik baigė pietauti vyras neįgaliojo vežimėlyje. Jis į mane žvilgtelėjo. Žvilgsnis buvo trumpas, bet labai išraiškingas. Prabėgo kelios minutės. Staiga vyras ėmė nerimauti, jo kūnas suvirpėjo. Kai prie jo priėjo padavėja paimti tuščių lėkščių, jis piktai tarė: „Pietūs buvo prasti, tiesiog siaubingi." – „Kodėl valgėte, jei taip?" – paklausė padavėja. Tie žodžiai vyrą visiškai įsiutino. Jis ėmė šaukti ir plūstis, iš jo lūpų liejosi patys šlykščiausi žodžiai, visas restorano kambarys prisipildė pykčio ir neapykantos. Vyras ieškojo, prie ko prikibti. Netrukus jis apšaukė ir kitus svečius, tačiau, net keista, manęs nepastebėjo. Tada man netgi pasirodė, kad čia apsilankė kolektyvinis žmonijos skausmo kūnas ir pareiškė man: „Manei, kad mane nugalėjai? Pažvelk, aš vis dar čia." Netgi pamaniau, kad į šį restoraną kažin kokiu būdu atklydo per mano gydymo sesiją išsiskyrusi neigiama energija ir kad ji užklupo žmogų, kurio paties energijos virpesiai su ja sutapo.

Netrukus pasirodė restorano administratorius ir paprašė, kad tas pikčiurna pasišalintų. Jis savo elektriniu vežimėliu išdūmė lauk, tačiau tuojau pat pritrenkti svečiai jį pamatė vėl. Jo skausmo kūnui buvo negana. Jis, vežimėliu atidaręs duris, įvažiavo į vidų ir ėmė visus šlykščiai plūsti. Padavėja norėjo jį nuraminti, tačiau jis su savo vežimėliu prirėmė ją prie sienos. Aplinkui aidėjo keiksmai, virė tikras pragaras. Paskui pasirodė policininkas, ir vyras nutilo. Policininkas jam liepė palikti šią vietą ir daugiau čia negrįžti. Padavėja, laimei, rimčiau sužeista nebuvo, jai tik truputį nubrozdino kojas. Kai incidentas pagaliau baigėsi, prie manęs priėjo administratorius ir paklausė: „Ar čia buvo jūsų darbeliai?" Jis juokavo, tačiau intuicija jam, matyt, pakuždėjo, kad tarp manęs ir šio įvykio buvo tam tikras ryšys.

Vaikų skausmo kūnas

Vaikų skausmo kūnas kartais pasireiškia bloga nuotaika ir nenoru bendrauti su žmonėmis. Vaikai tada tampa paniurę, su jais sunku užmegzti ryšį, jie, apsikabinę lėlę, gali įsisprausti į kampą ir čiulpti ten pirštą. Jiems užeina verkimo priepuoliai, kiti kankina suaugusiuosius savo užgaidomis... O nepatenkinti norai skausmo kūną tik kursto. Augant *ego*, norai irgi auga. Kartais būna taip, kad tėvai netikėdami savo akimis stebi, kaip jų mažasis angelas per akimirką virsta pabaisa. „Iš kur tos visos neigiamybės?“ – stebisi jie. Tokiais atvejais per vaiką daugiau ar mažiau reiškiasi kolektyvinis žmonijos skausmo kūnas, kilęs iš žmonijos *ego*.

Vaikai taip pat gali perimti dalį tėvo ar motinos skausmo kūno, tada abu tėvai, stebėdami vaiko elgesį, mato savo pačių atspindį. Matydami beprotiškas tėvų dramas, vaikai skaudžiai kenčia, o jei dramos kartojasi dažnai, vaikai, kai užauga, jau turi didelį skausmo kūną. Suaugusieji bando slėpti nuo vaikų savo skausmo kūnus, jie sako, esą „vaikų akivaizdoje kivirčytis negalima“, tačiau vaikus apgauti sunku. Tada, nors tėvai tarpusavyje kalba lyg ir mandagiai, namai būna pilni neigiamos energijos. Netgi galima pajusti, kaip ta energija persmelkia visų namuose esančių žmonių kūnus ir ieško, kaip ten įsitvirtinti. Prislopintas skausmo kūnas būnas itin toksiškas, jis padaro daugiau žalos, nei atvirai besireiškiantys skausmo kūnai. Vaikai absorbuoja prislopintų tėvų skausmo kūnų skleidžiamus nuodus ir ugdosi nuosavus skausmo kūnus.

Kartais vaikai, gyvendami su labai nesąmoningais tėvais, nujaučia, kad šie yra valdomi *ego* ir skausmo kūnų. Viena moteris, kurios tėvas ir motina tarpusavyje nuolat riedavosi, man papasakojo, kad ji, tada dar vaikas, nors abu tėvus ir mylėjo, klausdavo savęs: „Kaip aš čia patekau? Juk tie žmones pamišę.“ Ji intuityviai jautė, kad taip gyventi yra tikra beprotybė. Tokia nuojauta padėjo jai išvengti tėvų skausmo kūnų įtakos – ji jų į save neabsorbavo.

Tėvai dažnai susirūpinę suka galvas, kaip jiems tvarkytis su vaikų skausmo kūnais. Tačiau visų pirma jiems reikėtų paklausti savęs, ar jie susitvarko su savo skausmu patys, ar atpažįsta jį savyje ir ar sugeba

likti budrūs, kai skausmo kūnai pabunda. Tą jie turėtų padaryti, kad neleistų emocijoms užvaldyti mąstymo, antraip jis pradeda kurti istorijas apie „nelaimingą žmogų".

Kai vaiką užvaldo skausmo kūnas, nelabai ką galite padaryti – tik likite budrūs ir nepradėkite į tokias situacijas reaguoti emociškai, nes vaiko skausmo kūną jos tik pakurstys. Skausmo kūnai mėgsta dramas, todėl nesileiskite apgaunami ir pernelyg rimtai į tas dramas nežiūrėkite. Jei skausmo kūnas prabudo dėl nepatenkintų vaiko įgeidžių, jų tenkinti vis viena nepulkite, nes vaikas tokį jūsų elgesį interpretuos taip: „Kuo aš nelaimingesnis, tuo greičiau gaunu norimus dalykus." Tokiu būdu vystosi disfunkcija. Kai į skausmo kūno proveržius nereaguojate, jis gali dar labiau suaktyvėti, tačiau paskui nurimsta. Laimei, vaikų skausmo kūnai aktyvūs būna neilgai – kur kas trumpiau nei suaugusiųjų.

Kai skausmo kūnas nurimsta, kiek palaukę arba kitą dieną galite pasikalbėti su vaiku apie šį įvykį. *Nepasakokite* jam apie skausmo kūną. Geriau paklausinėkite: „Kas vakar tave buvo užvaldęs, kad tu taip verkei? Ar atsimeni? Kaip tada jauteisi? Juk nebuvo smagu, tiesa? Ar tave puolęs daiktas turi vardą? Ne? O jei turėtų, koks tai galėtų būti vardas? O kaip tas daiktas galėtų atrodyti? Gal galėtum nupaišyti? Kas atsitiko paskui, kai jis dingo? Gal jis užmigo? Kaip manai, ar jis grįš?"

Tai tik klausimų pavyzdžiai. Šie ir panašūs klausimai padės vaikui ugdytis pastabumą, o pastabumas padeda jausti savo Buvimą. Tada vaikas supras, kad jis ir skausmo kūnas yra du skirtingi dalykai. Taip pat galite pakalbėti su vaiku apie savo pačių skausmo kūną, tik pasirinkite vaikui suprantamus žodžius. O kai vaiko skausmo kūnas vėl pabus, tarkite: „Jis grįžo, taip?" Skausmo kūnui apibūdinti vartokite tuos žodžius, kuriuos vartoja vaikas. Tegu jis atkreipia dėmesį į savo *pojūčius*. Nekritikuokite vaiko ir nesmerkite – verčiau parodykite jam, kad esate nustebę ir kad domitės, kas čia vyksta.

Nors mažai tikėtina, kad tokie jūsų veiksmai vaiko skausmo kūną sustabdys iš karto (galbūt jums pasirodys, kad vaikas jūsų net negirdi), vis dėlto vaiko sąmonėje užgims suvokimas, kas su juo vyksta. Po kelių tokių pokalbių suvokimas išsiplės, o skausmo

kūnas susilpnės. Vaikas ims jausti savo Buvimą. Vieną dieną, galimas dalykas, pastebėsite, kad vaikas su savo skausmo kūnu tvarkosi kur kas geriau nei jūs patys.

Nelaimingumas

Ne visada nelaimingumas kyla iš skausmo kūno. Nelaimingi galite pasijusti tada, kai jums nepavyksta pasiekti darnos su šia akimirka, kai vienaip ar kitaip ją neigiate. Kai besąlygiškai priimsite visiškai neišvengiamą šios akimirkos tikrovę ir tarsite jai „taip", jūs ne tik išvengsite nelaimingumo pojūčio, bet ir sulauksite paties Gyvenimo pritarimo.

Kai nelaimingumas kyla iš skausmo kūno, jis visad būna neproporcingai didelis. Kitaip sakant, jūsų reakcija į situaciją esti gerokai per jautri. Taip galima atpažinti, kad nelaimingumo jausmą sukėlė skausmo kūnas (nors kenčiantis žmogus paprastai pats to padaryti negali). Žmonės, turintys didelius skausmo kūnus, labai lengvai randa priežastį nuliūsti, supykti, įsižeisti, išsigąsti. Visai menki dalykėliai, kurie kitiems kelia juoką ar net visai praslysta pro akis, jiems sužadina aštraus nelaimingumo jausmą. Suprantama, tai nėra tikrosios nelaimingumo priežastys, o tik jo žadikliai – jie atgaivina sukauptas neigiamas emocijas, šios plūsteli į protą ir energizuoja *ego* struktūras.

Skausmo kūnas ir *ego* yra artimi giminaičiai. Jie vienas kitam reikalingi. Bendromis pastangomis interpretuodami skausmą žadinantį įvykį, jie visiškai jį iškreipia, ir jūs tada į dabartį žiūrite savo emocinės praeities žvilgsniu. Visa, ką matote ir patiriate, yra nei realus įvykis, nei reali situacija – *tai* yra jūsų viduje. Kartais situacija ar įvykis būna realūs, tačiau jūs juos be saiko išpučiate ir reaguojate į juos pernelyg jautriai. Toks išpūtimas ir tokia reakcija reikalingi skausmo kūnui, nes tai yra jo maistas.

Kartais žmonėms su dideliu skausmo kūnu būna neįmanoma susivokti, kur yra tikrovė, o kur jos interpretacija – „liūdna nelaimingo žmogaus istorija". Kuo ta istorija liūdnesnė, tuo labiau ji temdo tikrovę. Ir istorija galų gale jau nebeatpažįstama kaip istorija, o

užima tikrovės vietą. Kai patenkate į tokias minčių ir emocijų pinkles, jau nebegalite iš jų ištrūkti, nes net nesuvokiate, kad esate pinklėse. Esate savo pačių sukurtos dramos nelaisvėje, savo pačių sukurtame pragare. Dabar tai jau jūsų tikrovė ir jokia kita tikrovė jums neįmanoma. Ir reaguoti jūs į ją galite tik taip, kaip reaguojate dabar.

Tapatybės su skausmo kūnu nutraukimas

Žmonės su dideliu skausmo kūnu skleidžia ypatingą energiją ir dėl to aplinkiniams palieka itin nemalonų įspūdį. Sutikę skausmo kūno valdomą žmogų, kiti paprastai stengiasi kuo greičiau pasišalinti iš tos aplinkos ar bendrauti su juo kiek įmanoma mažiau – juos atstumia to žmogaus energinis laukas. Būna ir taip, kad skausmo kūnas išprovokuoja kitų žmonių agresiją – šie puola skausmo kūno savininką įžeidinėti ar net mušti. Jei taip įvyksta, vadinasi, jų energijos virpesiai yra panašūs į skausmo kūno skleidžiamus virpesius. Tokiais atvejais galima sakyti, kad vienas skausmo kūnas sureagavo į kitą skausmo kūną.

Todėl visai suprantama, kad žmonės su dideliais ir aktyviais skausmo kūnais dažnai įsivelia į konfliktus, netgi juos aktyviai provokuoja. O kartais, kad kiltų konfliktas, jiems net nieko nereikia daryti – jų skleidžiamas negatyvumas savaime pritraukia konfliktuoti linkusius ir agresyvius žmones. Susidūrę su tokiu aktyviu skausmo kūnu, turite būti labai budrūs, kad nepradėtumėte į jį reaguoti priešiškai. Jei liekate ramūs, jūsų ramybė kartais padeda skausmo kūno užvaldytiems žmonėms susivokti ir nutraukti tapatybę su savo skausmu – įvyksta staigaus pabudimo stebuklas. Nors tokia būsena gali trukti labai trumpai, tikro pabudimo vyksmas jau būna prasidėjęs.

Vieną tokį pabudimą mačiau prieš daug metų. Prieš vienuoliktą vakaro suskambo mano durų skambutis. Skambino Etelė, kaimynė. Per domofoną ji labai susijaudinusi pasakė: „Mums reikia pasikalbėti. Tai labai svarbu. Prašau mane įleisti.“ Etelė buvo labai inteligentiška ir išsilavinusi trisdešimtmetė moteris. Tačiau ji turėjo stiprų *ego* ir didelį skausmo kūną. Kai buvo paauglė, Etelė pabėgo

iš Vokietijos nuo nacių persekiojimo, o daugelis jos giminaičių žuvo koncentracijos stovyklose.

Etelė atsisėdo ant sofos, ji buvo labai nerami, jos rankos drebėjo. Iš aplanko ji išsitraukė pluoštą laiškų ir kitokių dokumentų ir paskleidė juos tiesiai ant grindų sau po kojomis. O aš tą akimirką visame kūne pajutau energijos antplūdį. Pasistengiau būti atviras ir intensyviai budrus – kiekviena savo kūno ląstele. Pažvelgiau į viešnią nemintydamas jokių minčių ir neturėdamas jokių išankstinių nuostatų. Iš jos lūpų išsiveržė žodžių lavina: „Jie šiandieną man atsiuntė dar vieną grasinamą laišką. Jie nori su manimi susidoroti. Turite man padėti. Mums reikia kovoti su jais drauge. Jų parsidavusių advokatų nesustabdys niekas. Aš neteksiu savo buto. Jie grasina atimti mano nuosavybę ir mane iškraustyti..." Paaiškėjo, kad Etelė atsisakė mokėti už komunalines paslaugas, nes namo valdytojas laiku nepasirūpino kažką jos bute suremontuoti. Dabar valdytojas jai ėmė grasinti teismu.

Ji kalbėjo apie dešimt minučių. Aš sėdėjau, žiūrėjau į ją ir klausiausi. Staiga ji nutilo ir permetė akimis ant grindų pasklidusius popierius. Atrodė, kad ji pabudo iš sapno – nurimo, sušvelnėjo. Jos visas energijos laukas pasikeitė. Ji pažvelgė į mane ir paklausė: „Bet tai juk visiški niekai, tiesa?" – „Tiesa", – atsakiau. Ji dar kelias minutes ramiai pasėdėjo, tada susirinko popierius ir išėjo. Kitą rytą mes susitikome gatvėje. Ji mane sustabdė ir kiek įtariai paklausė: „Ką jūs vakar man padarėte? Aš pirmą kartą per daugelį metų gerai miegojau – kaip vaikas."

Ji manė, kad aš jai „kažką" padariau, tačiau aš nepadariau nieko. Geriau ji būtų taip ir paklaususi – ko aš nepadariau. Aš nepradėjau į jos kalbas reaguoti, nepatvirtinau, kad jos sukurta istorija yra tiesa, nepakurstčiau jos proto ir nedaviau maisto jos skausmo kūnui. Tuo būdu aš leidau jai išgyventi savo pačios potyrius, pajausti juos. Toks elgesys visad veiksmingesnis nei kokie nors žodžiai ar veiksmai, nors paskui iš tokio elgesio kyla ir reikalingi žodžiai, ir reikalingi veiksmai.

Jos patirtas pokytis nebuvo amžinas, veikiau – tik žvilgsnelis į savo vidų, į *tai*, kas gali atsitikti. Dzene tokie žvilgsniai vadinami

žodžiu *satori*. *Satori* – tai Buvimo akimirka, kuri stoja, kai nutyla galvoje skambantis balsas, liaujasi mintys ir nuslopsta minčių kuriamos emocijos. Tada minčių šurmulio ir emocijų sumaišties vietoje atsiveria vidinė erdvė.

Mintijantis protas nesugeba suvokti Buvimo, todėl dažnai jį interpretuoja klaidingai. Protas gali pasakyti, kad Buvimo būsena skatina žmogų nutolti nuo tikrovės, daro jį nerūpestingą ir neatjautų, trukdo jam bendrauti su aplinkiniais. Tačiau tiesa tokia, kad bendravimas tada vyksta kur kas gilesniame lygmenyje, nei leidžia pasiekti mintys ir emocijos. Iš esmės tik toks bendravimas sujungia žmones, tik tada gimsta ryšys, gerokai pranokstantis įprastą bendravimą. Buvimo tyloje pajutę savo ir kito žmogaus beformę esybę suvokiate, kad tai yra viena. Tada gimsta tikra meilė ir atjauta, tada imate iš tikrųjų rūpintis kitais.

Žadikliai

Esama tokių skausmo kūnų, kurie reaguoja tik į tam tikrą situaciją, į konkretų žadiklį, kuris dera su to skausmo kūno kitados išgyventos kančios virpesiais. Pavyzdžiui, jei vaikas auga šeimoje, kurią kankina finansinės dramos, jis absorbuos finansines tėvų problemas ir užsiaugins skausmo kūną, kuris reaguos į visas situacijas, susijusias su pinigais, netgi su visai nedideliu jų kiekiu. Jį apims pyktis ir nerimas, o už šių emocijų slėpsis baimė dėl savo išlikimo. Esu matęs gana sąmoningų žmonių, kurie, kai tik jiems paskambindavo jų biržos brokeris ar nekilnojamojo turto agentas, staiga imdavo rėkti, pykti ir svaidytis kaltinimais. Kaip kad dabar matome perspėjimus dėl žalos sveikatai ant kiekvieno cigarečių pakelio, taip ant kiekvieno banknoto turėtų būti užrašas: „Pinigai gali pažadinti jūsų skausmo kūną ir padaryti jus visiškai nesąmoningus."

O tie, kuriais vaikystėje tėvai ar vienas iš jų nesirūpino arba visai paliko, gali užsiauginti skausmo kūną, reaguojantį į situacijas, kurios bent kiek primena jų vaikystėje patirtą skausmą. Pavyzdžiui, tokių žmonių skausmo kūną gali pažadinti į pasimatymą kelias minutes pavėlavęs draugas ar draugė, ar laiku namo negrįžęs sutuoktinis. O

jei vyras ar žmona tokius žmones palieka ar miršta, šie patiria siaubingą skausmo kūno sukeltą priepuolį. Jų patiriamas skausmas gerokai aštresnis, nei panašiose situacijose išgyvena kiti žmonės. Juos apima nenugalimas sielvartas, juoda depresija, nevaldomas pyktis...

Moteris, kurią vaikystėje mušė tėvas, vėliau gyvenime pajaus skausmo kūną artimai bendraudama su vyrais. Netgi gali atsitikti taip, kad ji, valdoma skausmo kūno emocijų, ieškos vyro, panašaus į savo tėvą. Jos skausmo kūnas jaus magnetinę trauką prie žmonių, kurie gali ją įskaudinti, kaip skaudindavo vaikystėje. Tokio skausmo paieškos kartais klaidingai tapatinamos su meile.

Vyras, jei jis žinojo, kad jo gimimas buvo nepageidaujamas, ir jei jis nepatyrė motinos meilės bei rūpesčio, užsiaugina didelį prieštaravimų draskomą skausmo kūną, kuris verčia jį ilgėtis motinos meilės ir drauge jos nekęsti, kam ji anuomet nedavė jam taip be galo reikalingų dalykų. Kai toks žmogus suauga, jo skausmo kūną (emocinį skausmą) gali pažadinti beveik kiekviena moteris. Toks skausmas skatina vyrą elgtis pagal modelį „nugalėk ir sugundyk" – tokiu būdu vyras ieško moters meilės ir dėmesio, kurio reikalauja jo skausmo kūnas. Vyras tampa tikru gundymo meistru, tačiau vos santykiai su moterimi tampa artimi, prasiveržia skausmo kūno pyktis motinai ir santykiai žlunga.

Kai išmoksite atpažinti savo skausmo kūną vos šiam prabudus, taip pat sugebėsite nustatyti, kokie žadikliai (situacijos, įvykiai, žmonės ir jų poelgiai bei ištarti žodžiai) jį pažadina. Tada, žadikliams atsiradus, tapsite budrūs ir per akimirką ar kelias pastebėsite, kokias emocines reakcijas jie provokuoja. Tai įvertinę ir jausdami savo Buvimą, jūs su savo emocijomis nesusitapatinsite, vadinasi, skausmo kūnas jūsų neužvaldys ir nepradės reikštis kaip galvoje skambantis balsas. Jei tuo metu šalia yra jūsų partneris, galite jam ar jai tarti: „Tavo žodžiai (ar veiksmai) ką tik pažadino mano skausmo kūną..." Susitarkite su partneriu, kad nedelsdami pranešite vienas kitam apie savo skausmo kūno prabudimą ir apie to prabudimo priežastis. Kai taip pradėsit elgtis, skausmo kūnas nebegalės atsinaujinti per jūsų santykių dramas, o jūs, užuot grimzdę į nesąmoningumą, visiškai įsitvirtinsite šioje akimirkoje.

Tada didesnė atsibudusio skausmo kūno dalis virs šios akimirkos energija ir padės jums įsisąmoninti savo Buvimą, o likusioji dalis pasitrauks ir ims laukti geresnės progos pasireikšti vėl – gal tada, kai būsite mažiau sąmoningi. O tokia proga atsiranda tada, kai netenkate budrumo, nebejaučiate savo Buvimo. Tai, pavyzdžiui, atsitinka, kai išgeriate nors kelis gurkšnelius alkoholio ar žiūrite filmą apie smurtą. Duris, pro kurias skausmo kūnas gali grįžti, taip pat atveria net ir visai menkos neigiamos emocijos: suirzimas, nerimas ir panašios. Skausmo kūnui reikia, kad būtumėte nesąmoningi. Jis nepakenčia Buvimo šviesos.

Skausmo kūnas ir pabudimas

Iš pirmo žvilgsnio lyg ir atrodytų, kad skausmo kūnas yra didžioji kliūtis, trukdanti gimti naujai žmonijos sąmonei. Skausmo kūnas užvaldo protą, kontroliuoja ir iškraipo mąstymą, žlugdo santykius ir apskritai yra tarsi koks tamsus debesis, dengiantis visą jūsų energinį lauką. Galų gale jis stengiasi padaryti jus nesąmoningus ir verčia visiškai susitapatinti su savo protu bei emocijomis. Jūs tampate reaktyvūs, kalbate ir elgiatės taip, kad būtumėte nelaimingi patys ir nelaimingą darytumėte pasaulį.

Nelaimingumo pojūtis augdamas ardo jūsų gyvenimą. Kūnas nebegali išlaikyti įtampos ir ima sirgti, galimos ir kitokios disfunkcijos. Pavyzdžiui, skausmo kūno troškimas, kad būtų kuo blogiau, priverčia jus sukelti eismo nelaimę ar įvelia į kokią skaudžia gyvenimo dramą, o galbūt netgi pastūmėja jus griebtis fizinio smurto. Skausmo jūsų gyvenime susikaupia tiek daug, kad nebegalite gyventi su tuo savo netikruoju „aš“. Skausmo kūnas, suprantama, yra to netikrojo „aš“ dalis.

Jei neatpažįstate savo skausmo kūno kaip tokio, jis jus užvaldo ir tampa jūsų *ego* dalimi. Viskas, su kuo jūs tapatinatės, tampa *ego*. O skausmo kūnas yra viena galingiausių esybių, su kuria *ego* gali susitapatinti, be to, skausmo kūnui *ego* reikalingas, nes per *ego* jis atsinaujina. Tačiau ši toli gražu ne šventoji sąjunga vieną dieną suyra. Tai atsitinka tada, kai skausmo kūnas tampa toks didelis, kad,

užuot savo energija stiprinęs *ego* struktūras, ima jas naikinti. Lygiai taip pat per aukšta elektros įtampa sudegina kokį nors elektroninį prietaisą.

Taigi žmonės su dideliais skausmo kūnais dažnai pajunta, kad taip gyventi jie toliau negali, jiems jau gana dramų ir skausmo – tai tampa nepakeliama. Viena moteris savo skausmo būseną labai aiškiai ir paprastai apibūdino tokiais žodžiais: „Man atsibodo būti nelaimingai." Kai kurie žmonės pajunta, kad jie tokie ilgiau būti negali. (Tą esu pajautęs ir aš.) Tada jų gyvenimo prioritetu tampa vidinė ramybė. Aštrus emocinis skausmas skatina juos nutraukti tapatybę su savo proto turiniu ir mentalinėmis bei emocinėmis struktūromis, kurios įtvirtina nelaimingumo pojūtį. Galų gale jie susivokia, kad nei neigiamos emocijos, kurias jie nuolat išgyvena, nei jų kuriama „nelaimingo žmogaus" istorija nėra jų tikroji esybė. Jie ima suprasti, kad yra aktyvūs savo tikrovės kūrėjai, o ne pasyvūs jos stebėtojai. Taigi skausmo kūnas, užuot stūmęs juos dar giliau į nesąmoningumą, tampa veiksniu, skatinančiu pabusti ir pajausti savo Buvimą.

Tačiau dabar mūsų planetoje vyksta nepaprastas sąmonės atgimimas, todėl daugumai žmonių nereikės kentėti, idant jie paskui galėtų nutraukti tapatybę su skausmo kūnu ir įveiktų disfunkciją. Jie, kai pajus, jog jų skausmo kūnas bunda, galės sąmoningai *pasirinkti* su juo nesitapatinti ir pajausti savo Buvimą. Jie vidumi ir išore bus ramūs ir budrūs, nesipriešins šios akimirkos tikrovei.

Kitas žmonijos evoliucijos žingsnis pirmą kartą planetos istorijoje gali būti žengtas sąmoningai pasirinkus tai padaryti. Kas rinksis? Jūs. O kas jūs esate? Sąmonė, pažinusi pati save.

Išsilaisvinimas iš skausmo kūno

Žmonės dažnai klausia, ar ilgai užtrunka išsilaisvinti iš skausmo kūno. Tai priklauso nuo skausmo kūno stiprumo, ar dydžio, ir nuo žmogaus sugebėjimo pajausti savo Buvimą. Turėkite galvoje, kad kančią sukelia ne pats skausmo kūnas, o susitapatinimas su juo. Kai su juo susitapatinate, esate priversti vėl išgyventi praeities įvykius

ir elgtis nesąmoningai. Todėl verčiau reikėtų paklausti, kiek ilgai užtrunka nutraukti tapatybę su skausmo kūnu.

Atsakymas į šį klausimą būtų toks: tai neužtrunka nė kiek. Kai tik skausmo kūnas nubunda, susivokite, kad jūsų jausmai ir pojūčiai kyla iš jo – iš jūsų viduje slypinčio skausmo kūno. Tai viskas, ko reikia, kad tapatybė su skausmo kūnu būtų nutraukta. Kai liaujatės su juo tapatintis, prasideda jūsų persimainymas. Suvokdami savo skausmo kūną, neleisite sukilti senoms emocijoms, jos nebeužvaldys jūsų vidinio dialogo, nediktuos jums, kaip elgtis ir kaip bendrauti su kitais žmonėmis. Senos emocijos dar kurį laiką jumyse gali gyvuoti, retkarčiais išlįsti į paviršių ir gundyti jus su jomis susitapatinti, tačiau tai jau truks neilgai. Jūs žinosite, kad emocijos kyla iš jūsų vidaus, o ne iš gyvenimo situacijų.

Kai pajusite skausmo kūną, neišsigąskite ir nepamanykite, kad jums įvyko kas nors negera. *Ego* patinka, kai jums kyla problemų. Turite ne tik žinoti, kad jumyse yra skausmo kūnas, bet ir priimti jį. Antraip jūsų žinojimas nunyks. Priimti – tai leisti sau jausti viską, ką jaučiate tą akimirką. Tai yra šios akimirkos *tokybės* suvokimas. Negalite neigti to, *kas yra.* Jei pabandysite neigti, kentėsite. O priėmę šią akimirką, jau nebesate atskirti nuo visumos, nebesate atskiri jos fragmentai, kaip kad pirmiau save įsivaizdavo jūsų *ego.* Atsiskleidžia tikroji jūsų prigimtis, kuri drauge yra ir Dievo prigimtis. Dievas ir jūs esate viena.

Jėzus apie tai kalbėjo taip: „Taigi būkite tokie tobuli, kaip jūsų dangiškasis Tėvas yra tobulas." (Evangelija pagal Matą 5–48) Bet šiose Naujojo Testamento eilutėse yra klaida, atsiradusi verčiant tekstą iš senosios graikų kalbos. Vietoj žodžio „tobuli" čia turėtų būti „vientisi [su Dievu]". Tačiau jums nereikia tapti vientisiems – jums tik reikia būti, kas ir taip esate.

VII SKYRIUS

SAVĘS PAŽINIMAS

Gnothi Seauton – pažink save. Šie žodžiai buvo iškalti virš įėjimo į Apolono šventyklą Delfuose, švento orakulo vietą. Senovės Graikijoje žmonės eidavo pas orakulą vildamiesi sužinoti savo lemtį, juos domino, kaip pasielgti konkrečiomis aplinkybėmis. Visai tikėtina, kad dauguma lankytojų skaitydavo žodžius virš įėjimo nesuprasdami, kad tie žodžiai nurodo į tiesą, daug gilesnę už bet ką, ką galėjo pasakyti orakulas. Matyt, jie taip pat nesuvokė, jog neatskleidus tame priesake – *pažink save* – slypinčios tiesos, bet koks, kad ir didingiausias apreiškimas ar pati tiksliausia orakulo suteikta informacija neduos jiems jokios naudos, neapsaugos nuo nepasitenkinimo ir jų pačių susikurtų kančių. Tie žodžiai reiškia štai ką: prieš ko nors klausdamas, pirmiausia užsiduok sau esminį ir svarbiausią gyvenimo klausimą – kas aš esu?

Nesąmoningi žmonės (daugelis patekusiųjų į *ego* pinkles tokie lieka visą gyvenimą) nedvejodami atsakys į tai minėdami savo vardą, profesiją, asmeninę istoriją, savo kūno formą ar būseną, – viską, su kuo jie tapatinasi. Kiti atrodys sąmoningesni ir mąstys apie save kaip apie nemirtingas sielas ar dieviškąsias dvasias. Ar pažįsta jie save iš tikrųjų, ar tik įmaišo į savo proto turinį šiek tiek regimai dvasingų sąvokų? Vien priimti tam tikrų idėjų ar įsitikinimų rinkinį – anaiptol dar ne savęs pažinimas. Dvasinės idėjos ir tikėjimai geriausiu atveju gali pasitarnauti kaip gairės, tačiau patys savaime retai kada pajėgia išstumti iš žmogaus proto jame įsišaknijusias pagrindines nuostatas apie tai, kas jis tariasi esąs. Tikrasis savęs pažinimas neturi nieko bendra su jokiomis prote gimstančiomis idėjomis. Pažinti save – tai pajausti savo Buvima, užuot klaidžiojus proto labirintais.

Menamasis „aš“

Nuo pojūčio, kas esate, priklauso, ką laikysite savo poreikiais, kas jums gyvenime bus svarbu, o svarbūs dalykai savo ruožtu turės galios jus liūdinti ir trikdyti. Vadovaudamiesi šiuo kriterijumi, galite įvertinti, kiek esate save pažinę. Jei sakote ar manote, kad kas nors jums yra svarbu, tai nebūtinai atitinka tikrovę – išties jums svarbius ir rūpimus dalykus atskleidžia jūsų poelgiai bei reakcijos. Todėl paklauskite savęs: Kas mane liūdina ir trikdo? Jeigu jus trikdo mažmožiai, tada būtent toks ir yra jūsų menamasis „aš“ – smulkus ir mažas. Tuo jūs nesąmoningai tikite. Kita vertus, o kas yra mažmožiai? Viskas, nes viskas yra laikina.

Galite skelbtis žiną, jog jūs – nemirtinga dvasia, arba sakyti, kad pavargote nuo šio pamišusio pasaulio ir tenorite ramybės, bet užtenka telefono skambučio su prastomis naujienomis... Pavyzdžiui: vertybinių popierių birža patyrė nuosmukį, sandoris žlunga, pavogė automobilį, atvyksta uošvė, atidėta kelionė, jus paliko partneris, jie reikalauja daugiau pinigų, jus kaltina... Ir staiga jus užlieja pykčio ar nerimo banga. Jūsų balsas tampa šiurkštesnis: „Man jau gana!“ Šokate kaltinti ir priekaištauti, puolate ir ginatės, teisinatės, – visa tai vyksta autopiloto režimu. Pasirodo, yra dalykų, kurie jums kur kas svarbesni už vidinę ramybę, nors vos prieš akimirką skelbėte, kad norite tik jos ir tvirtinote, kad esate nemirtinga dvasia. Reikalai, pinigai, sandoriai, nuostoliai ar nuostolių grėsmė dabar jums yra gerokai svarbesni dalykai. Bet kas tas „jūs“? Nemirtinga dvasia, kaip kad save vadinate? Ne. Tai yra „mažasis aš“, kuris ieško saugumo ir pasitenkinimo laikinuose dalykuose ir supyksta, kai to saugumo ar pasitenkinimo jam rasti nepavyksta. Štai dabar žinote, kuo išties save laikote.

Jeigu iš tikrųjų norite ramybės, ją ir pasirinksite. Jei ramybė jums būtų svarbesnė už visa kita ir jei tikrai suvoktumėte, kad esate dvasia, o ne „mažasis aš“, sudėtingos situacijos ir žmonės nepriverstų jūsų reaguoti negatyviai, liktumėte visiškai budrūs. Jūs priimtumėte situaciją ir susilietumėte su ja, užuot nuo jos atsiskyrę. Tada iš budrumo kiltų atsakas. Atsakytų tai, kas jūs esate (sąmonė), o ne tai, kuo save laikote („mažasis aš“). Atsakas būtų galingas ir veiksmingas, be to, jis jokio žmogaus ar situacijos nenuteiktų priešiškai.

Pasaulis pasirūpina, kad negalėtumėte ilgą laiką savęs apgaudinėti, todėl atskleidžia, kas jums išties svarbu. Jūsų reakcijos į žmones ir situacijas, ypač kai jos provokuoja, geriausiai parodo, kiek save pažįstate.

Kuo ribočiau ir siauriau save suvokiate, tuo daugiau ribų, nesąmoningumo matysite kituose, labiau į tai kreipsite dėmesį, skaudžiau reaguosite. Jų tikros ar tariamos „ydos" jums taps jų tapatybe. Tai reiškia, kad juose matysite tik jų *ego* ir tokiu būdu stiprinsite savąjį *ego*. Užuot kiaurai žvelgę į kitus „pro" jų *ego*, jūs žvelgiate tik į *ego*. O kas gi žvelgia į kitą *ego*? Jūsiškis *ego*.

Labai nesąmoningi žmonės savo pačių *ego* patiria per jo atspindį aplinkiniuose. Kai suprantate, kad kitų žmonių savybės, verčiančios jus reaguoti neigiamai, taip pat būdingos ir jums (o kartais vien tik jums), imate įsisąmoninti savo *ego*. Šioje savo raidos pakopoje jau galite suvokti, kad su kitais elgėtės taip, kaip, jūsų ankstesniu manymu, jie elgėsi su jumis. Liaujatės laikyti save auka.

Jūs – tai ne *ego*, todėl negalima teigti, kad *ego* pajautimas yra savęs pažinimas. Jūs tada tik suvokiate, kas *nesate*. Tačiau kaip tik suvokimas, kas nesate, pašalina didžiausią kliuvinį iš tiesų pažinti save.

Niekas negali pasufleruoti, kas jūs esate. Tai būtų tik dar viena idėja, dar viena koncepcija, kuri jūsų nepakeistų. Tikrajai jūsų esybei (*kas jūs esate*) įsitikinimai nereikalingi. Tiesą sakant, kiekvienas įsitikinimas yra tam tikra kliūtis. Jums net nėra reikalo suprasti, kas esate, nes ir taip esate, kas esate. Kita vertus, kol savo esybės neapšviesite sąmonės šviesa, pasaulis irgi nenušvis. Jūsų esybė liktų neišreiškiamybėje, kuri, kaip jūs žinote, yra jūsų tikrieji namai. O jūs tada primintumėte varguolį, kuris nežino, kad banke turi šimtą milijonų, todėl jo turtas – tik nerealizuota galimybė.

Gausa

Jūsų menamasis „aš" taip pat diktuoja, kaip jums vertinti kitų žmonių elgesį su jumis. Daugelis skundžiasi, kad aplinkiniai elgiasi su jais nederamai. „Nesulaukiu jokios pagarbos, dėmesio ar pripažinimo. Manęs visiškai nevertina", – sako jie. O sulaukę iš aplinkinių

gerumo, jie įtaria slaptus motyvus: „Jie nori manipuliuoti, pasinaudoti manimi. Niekas manęs nemyli iš tikrųjų.“

Šiuo atveju jie laiko save „mažu vargingu aš“, kurio poreikiai niekad nepatenkinami. Ši pamatinė savivokos klaida sukuria visų jų santykių disfunkciją. Jie įsitikinę, jog kitiems neturi ką duoti ir kad pasaulis (ar kiti žmonės) nepatenkina jų reikmių. Visa jų tikrovė pastatyta ant iliuzinės savivokos pamato. Tai blogina visas gyvenimo situacijas, darko visus santykius. Jeigu mintis apie pinigų, pripažinimo, meilės ar kitų dalykų stygių tapo dalimi to, kuo save laikote, jums visad visko stigs. Užuot jautęsi dėkingi už tą gerovę, kuri jau yra jūsų gyvenime, matote tik nepriteklių. Bet kokios gausos pamatas yra dėkingumas už jau turimus dalykus. Tiesa tokia, kad jūs patys atsisakote duoti pasauliui tai, ko, jūsų manymu, jis neduoda jums. Neduodate, nes karštai tikite, kad esate maži ir neturite ką duoti.

Kitas kelias savaites elkitės kitaip ir stebėkite, kaip keisis jūsų tikrovė. Duokite žmonėms viską (ar tai būtų pagyros, dėkingumas, pagalba, rūpestis ir taip toliau), ką, jūsų manymu, jie atsisako duoti jums. Negalite? Tiesiog elkitės taip, lyg galėtumėte – ir išties galėsite. Ir neilgai trukus patys imsite gauti. Neįmanoma gauti to, ko neduodate. Ištekantis iš jūsų srautas lems įtekantį į jus srautą. Jūs jau turite viską, ko, jūsų manymu, pasaulis jums neduoda, bet visų pirma turite tai atiduoti. Taip kuriama gausa. Jėzus šį ištekančio ir įtekančio srauto dėsnį išsakė tokiais vaizdingais žodžiais: „Duokite, ir jums bus duota; saikas geras, prikimštas, sukratytas ir su kaupu bus atiduotas jums į užantį. Kokiu saiku seikite, tokiu jums bus atseikėta.“ (Evangelija pagal Luką 6,38)

Visos gausos šaltinis slypi ne kur nors išorėje – jis yra jūsų esybės dalis. Vis dėlto pirmučiausia pripažinkite išorinę gausą ir už ją padėkokite. Pastebėkite visur aplink jus verdančią gyvenimo pilnatvę. Oda pajuskite saulės šilumą, gėrėkitės nuostabiais žiedais gėlių parduotuvėje, suleiskite dantis į sultingą vaisių arba kiaurai permirkite iš dangaus krintančio lietaus lašuose. Gyvenimo pilnatvė kiekviename žingsnyje. Pripažinę visur aplinkui tarpstančią gausą, pažadinsite gausą, snaudžiančią viduje. O tada leiskite jai tekėti išorėn.

Energija teka į išorę, kai šypsotės nepažįstamajam. Taip imate duoti. Kuo dažniau savęs klauskite: „Ką galėčiau atiduoti, kaip galėčiau pasitarnauti šiam žmogui, šiai situacijai?" Kad jaustumėte gausą, jums nieko nereikia turėti, tačiau jei jaučiate ją nuolatos, beveik garantuota, kad įgysite viską, ko jums reikia. Gausa skirta tik tiems, kurie ją turi. Atrodo, tarsi tai būtų neteisybė, tačiau taip, žinoma, nėra. Toks visuotinis dėsnis. Tiek gausa, tiek nepriteklius yra vidinės būsenos, pasireiškiančios kaip jūsų tikrovė. Jėzus tai pasakė tokiais žodžiais: „Kas turi, tam bus duota, o iš neturinčio bus atimta ir tai, ką turi." (Evangelija pagal Morkų 4, 25)

Savęs pažinimas ir žinios apie save

Galbūt norą pažinti save slopina baimė sužinoti, kas esate iš tikrųjų. Daug žmonių slapčia baiminasi – o jei sužinosiu, kad esu blogas? Tačiau viskas, ką galite išsiaiškinti apie save, būsite ne jūs. Nesate niekas, ką įmanoma *apie* save sužinoti.

Vieni iš baimės nenori sužinoti, kas jie yra, o kitus užvaldęs nepasotinamas šių žinių troškimas, jie nori jų vis daugiau. Kai kurie taip susižavi savimi, jog metų metus skiria psichoanalizei, gilinasi į kiekvieną savo vaikystės smulkmeną, „atkasa" įvairiausių savo slaptų baimių ir troškimų, – žodžiu, randa savo asmenybės ir charakterio struktūroje vis naujų persipynusių klodų. Po dešimt metų psichoanalitikas galutinai pavargsta nuo jūsų ir jūsų istorijos ir pareiškia, kad analizė baigta. Galbūt netgi pasiunčia jus kuo toliau nuo savęs su gerų penkių tūkstančių puslapių storumo dosjė. „Čia viskas apie jus. Viskas, kas esate." Tačiau kai nešatės tą sunkų aplanką namo, pasitenkinimas, jog pagaliau pažinote save, greitai užleidžia vietą keistam įtarimui, kad kažin ko dar trūksta, kad tai, kas jūs esate, nėra iki galo aprašyta dosjė puslapiuose. Taip išties ir yra – faktų daug, tačiau jie atspindi tik jūsų esybės paviršių.

Nei psichoanalizė, nei siekis tyrinėti savo praeitį anaiptol nėra ydingi dalykai, bent jau tol, kol nepradedate painioti žinių *apie* save su savęs pažinimu. Penkių tūkstančių puslapių storio dosjė pasakoja *apie* jus – apie praeities sąlygotą jūsų proto turinį. Viskas, ką

sužinote psichoanalizės ar savistabos būdu, yra *apie* jus. Tačiau tai nesate jūs. Tai turinys, o ne esmė. Virš *ego* pakylame tada, kai išžengiame iš turinio. Pažinti save – tai būti savimi, o savimi būname tada, kai liaujamės tapatintis su turiniu.

Dauguma žmonių apibūdina save savo gyvenimo turiniu. Turinys yra viskas, ką suvokiate, patiriate, darote, galvojate ar jaučiate. Turinys visiškai pasigvelbia daugumos dėmesį ir jie su juo susitapatina. Garsiai ar mintimis tardami žodžius „mano gyvenimas", turite omenyje ne patį *gyvenimą*, ar būtį, o visas jos charakteristikas, ar atributus. Kalbate apie turinį: savo amžių, sveikatą, santykius, finansus, darbo ir gyvenimo aplinkybes, taip pat mentalinę ir emocinę būseną. Vidinės ir išorinės jūsų gyvenimo aplinkybės, jūsų praeitis ir ateitis, visi įvykiai, visa, kas jums nutinka, priklauso turinio sričiai.

O kas dar yra be turinio? Tai, kas suteikia turiniui galimybę būti – vidinė sąmonės erdvė.

Chaosas ir aukštesnioji tvarka

Kai pažįstate tik savo turinį, taip pat manote, kad žinote, kas jums gerai ar blogai. Įvykius skirstote į tuos, kurie „man geri", ir tuos, kurie „man blogi". Tuo būdu fragmentuojate vientisą gyvenimą, kuriame viskas tarpusavyje susiję ir kiekvienas įvykis vaidina savo būtiną vaidmenį, atlieka visumoje savo funkciją. Ši visuma nėra vien išorinė daiktų regimybė, sudedamųjų jos dalių suma, jūsų gyvenimo ar pasaulio turinys.

Už regimai atsitiktinės ar net chaotiškos įvykių sekos mūsų gyvenime ir pasaulyje slypi nematoma aukštesnioji tvarka ir tikslingumas. Šią idėją gražiai išreiškia dzenbudizmo posakis: „Kai sninga, kiekviena snaigė gula į jai skirtą vietą." Šios aukštesniosios tvarkos niekad nesuprasime mąstydami apie ją, nes mąstyti mes galime tik apie turinį, o aukštesnioji tvarka kyla iš pavidalo neturinčios sąmonės sferos. Tačiau galime akimirkai ją išvysti ir – dar daugiau – prisiderinti prie jos, tai yra tapti sąmoningais aukštesniojo tikslo siekimo dalyviais.

Jei patektume į žmogaus rankos neliestą girią, mūsų protas aplinkui matytų tik betvarkę ir chaosą. Jis net prarastų gebėjimą skirti gyvenimą (gėrį) nuo mirties (blogio), nes visur kur iš pūvančios ir yrančios materijos dygsta nauja gyvybė. Tik tada, kai nurimtume viduje ir liautųsi proto triukšmas, įstengtume suvokti čia viešpataujančią nematomą darną, sakralumą, aukštesniąją tvarką, – čia kiekvienas daiktas yra savo vietoje ir negali būti kitoks, nei jis yra.

Protas patogiau jaučiasi parke, nes parkas buvo suplanuotas vadovaujantis mąstymu, o ne savaime užaugo. Tokią tvarką protas supranta. Tačiau miško tvarka protui neįkandama, ji jam primena chaosą. Ji anapus mentalinių gėrio ir blogio kategorijų. Protu jos nesuprasite, bet galite pajusti ją, jei liausitės mąstyti ar aiškintis, jei tapsite ramūs ir budrūs. Tik taip įmanoma įsisąmoninti miško sakralumą. Vos pajutę neregimą darną suvokiate, kad nesate nuo jos atskirti, o suvokę tai tampate sąmoningais jos dalyviais. Tokiu būdu gamta padeda jums vėl susiderinti su gyvenimo vientisumu.

Gėris ir blogis

Tam tikru gyvenimo metu dauguma žmonių suvokia, kad, be gimimo, augimo, sėkmės, geros sveikatos, malonumų ir pergalių, taip pat egzistuoja pralaimėjimai, nesėkmės, ligos, senatvė, nykimas, skausmas ir mirtis. Tradiciškai pirmieji dalykai įvardinami „gėriu", antrieji – „blogiu", „tvarka" ir „netvarka". Žmonių gyvenimo „prasmė" paprastai siejama su „gėriu", bet jam nuolatos grėsmę kelią sunaikinimas, žlugimas, suirutė – tai yra „blogis". Tada bet kokie aiškinimai netenka galios ir gyvenimas praranda prasmę. Suirutė anksčiau ar vėliau įsiveržia į kiekvieno žmogaus būtį, kad ir kiek draudimo sutarčių tas žmogus būtų sudaręs. Suirutė gali pasireikšti netektimis ar nelaimingais atsitikimais, ligomis, negaliomis, senatve, mirtimi. Tačiau įsibrovusi į asmeninį gyvenimą ir sugriovusi visa tai, kas protui atrodė prasminga, suirutė gali atverti vartus, už kurių rasime aukštesniąją tvarką.

„Šio pasaulio išmintis Dievo akyse yra kvailybė", – skelbia Šventasis Raštas. (Pirmasis laiškas korintiečiams 3, 19) Apie kokią „šio

pasaulio išmintį" kalbama? Apie mentalinius veiksmus ir vien mąstymu nustatomą prasmę.

Mąstymas izoliuoja situaciją ar įvykį ir pavadina jį geru arba blogu, tarsi jis turėtų individualią egzistenciją. Tokiu būdu tikrovė suskaidoma į dalis, tampa fragmentuota. Toks suskaidymas yra iliuzija, tačiau kai patenkame į jos spąstus, ji atrodo visiškai reali. Vis dėlto visata – tai nedaloma visuma, kurioje niekas neegzistuoja atskirai.

Turint omenyje giluminius visų daiktų ir įvykių tarpusavio ryšius, tokios mentalinės etiketės kaip „gerai" ir „blogai" galiausiai yra iliuzinės. Jos visad reikalauja riboto požiūrio, dėl to teisingos yra tik santykinai ir laikinai. Tą teiginį iliustruoja istorija apie išmintingą žmogų, loterijoje laimėjusį automobilį. Sužinoję šią smagią naujieną, giminaičiai ir draugai atėjo jo pasveikinti. „Argi ne puiku! – džiūgavo jie. – Tau taip pasisekė." Žmogus nusišypsojo ir tarė: „Galbūt." Keletą savaičių jis mėgavosi komfortu, tačiau vieną dieną sankryžoje į jo naująjį automobilį įsirėžė girtas vairuotojas, ir sunkiai sužalotas laimėtojas atsidūrė ligoninėje. Atėję aplankyti jo, giminaičiai ir draugai kalbėjo: „Na, tau tikrai nepasisekė." Vyras vėl nusišypsojo ir pasakė: „Galbūt." O kitą naktį, kai jis miegojo ligoninės lovoje, dėl nuošliaužos jo namas prasmego į jūrą. Kitą dieną pas jį vėl sugužėjo būrys draugų. Jie vienu balsu tvirtino: „Ak, kaip tau pasisekė, kad buvai ligoninėje..." O jis, kaip ir anksčiau, teatsakė „Galbūt."

Sakydamas „galbūt" išmintingas žmogus atsisako vertinti visus įvykius ir nutikimus. Užuot vertinęs, jis priima viską, kas vyksta, ir taip sąmoningai susiderina su aukštesniąja tvarka. Jis žino, kad protas dažnai neįgalus suvokti, kokią vietą užima ir kokią paskirtį atlieka visumos audinyje iš pažiūros atsitiktinis įvykis. Tačiau atsitiktinumų nėra, kaip nėra įvykių ar dalykų, kurie egzistuotų savarankiškai, vieni be kitų, izoliuoti. Net paties nereikšmingiausio įvykio priežastys faktiškai yra beribės ir nesuvokiamu būdu susijusios su visuma. Jei užsimotumėte atsekti kokio nors įvykio priežastį, jums tektų grįžti visą kelią iki pat kūrinijos gimimo. Kosmosas ne chaotiškas. Pats žodis *kosmos* graikų kalba reiškia „tvarką". Tačiau tai ne tokia tvarka, kurią kada nors pajėgtų perprasti žmogaus protas, nors kartais jam ir pavyksta užčiuopti jos kontūrus.

Nesipriešinimas įvykiams

Didis indų filosofas ir dvasinis mokytojas Dž. Krišnamurtis daugiau nei penkiasdešimt metų beveik be perstojo keliavo po visą pasaulį bandydamas žodžiais (o žodžiai priklauso turinio sričiai) perteikti tai, kas yra anapus žodžių, anapus turinio. Gyvenimui artinantis prie pabaigos, vienoje paskaitoje jis nustebino auditoriją klausimu: „Norit sužinoti mano paslaptį?“ Visi įtempė ausis. Nemaža klausytojų dalis vaikščiojo į Krišnamurčio paskaitas jau dvidešimt ar trisdešimt metų, bet vis tiek nepajėgė suprasti jo mokymų esmės. Galiausiai po šitiek metų mokytojas atskleidė jiems savo paslaptį. „Mano paslaptis tokia, – tarė jis, – kad aš nesipriešinu įvykiams.“

Plačiau jis nieko neaiškino, todėl, manyčiau, dauguma klausytojų tik dar labiau susipainiojo. Tačiau šis paprastas teiginys turi labai gilią prasmę.

Kaip suprasti pasakymą „Aš nesipriešinu įvykiams“? Šie žodžiai reiškia, kad viduje esu susiderinęs su tuo vyksmu. Vyksmas susijęs su šios akimirkos tokybe – ši akimirka visad yra tokia, kokia yra. Ir dar vyksmas susijęs su turiniu, pavidalu, kurį ši akimirka – vienintelė egzistuojanti akimirka – įgauna. Susiderinti su tuo, *kas yra*, vadinasi, neprieštarauti tam, kas vyksta, ir protu neklijuoti etikečių „gerai“ ar „blogai“, o tiesiog leisti viskam būti. Jeigu taip, tai gal tada jūs jau nebegalite imtis veiksmų ir keisti savo gyvenimo? Priešingai. Kai jūsų veiksmų pagrindas yra vidinis susiderinimas su šia esamąja akimirka, tiems veiksmams galios suteikia pati Gyvenimo išmintis.

Štai kaip?..

Dzeno mokytojas Hakuinas gyveno viename Japonijos mieste. Jį žmonės labai gerbė, daug kas ateidavo pas jį dvasinių pamokymų. Bet nutiko taip, kad paauglė artimiausio jo kaimyno dukra tapo nėščia. Prispirta prie sienos įpykusių tėvų, ji galų gale atskleidė jiems būsimo kūdikio tėvo vardą – tai dzeno mokytojas Hakuinas. Įtūžę jie nuskubėjo pas Hakuiną ir išklojo, esą jų dukra nešioja jo kūdikį. Vieninteliai mokytojo žodžiai buvo tokie: „Štai kaip?..“

Žinia apie šį gėdingą dalyką pasklido po miestą ir už jo ribų. Mokytojas prarado gerą vardą, jį liovėsi lankę žmonės. Paties jo, beje, tai nė kiek nesutrikdė. Gimus kūdikiui, merginos tėvai atnešė jį Hakuinui. „Esi jo tėvas, tai ir prižiūrėk." Mokytojas su meile ėmė globoti kūdikį. Praėjus metams, sąžinės užgraužta mergina prisipažino tėvams, kad tikrasis kūdikio tėvas – mėsos parduotuvėje dirbęs jaunuolis. Didžiai susikrimtę tėvai nuėjo pas Hakuiną prašyti atleidimo. „Atleisk mums. Norėtume atsiimti kūdikį. Mūsų duktė prisipažino, kad tėvas – ne tu." „Štai kaip?.." – tepasakė jis ir atidavė vaikelį.

Mokytojas į melagystę ir tiesą, blogas ir geras naujienas atsako lygiai tokiu pat būdu: „Štai kaip?.." Jis leidžia akimirkos pavidalui, geras jis ar blogas, būti tokiam, koks jis yra, ir tokiu būdu netampa žmogiškos dramos dalyviu. Jam tėra ši akimirka. O ši akimirka yra tokia, kokia yra. Mokytojas nesuasmenina įvykių. Ji nėra niekieno auka. Jis visiškai susivienijęs su vyksmu, tad vyksmas negali kaip nors jo paveikti. Įvykių valioje atsiduriate tik tada, kai imate jiems priešintis – tada jūsų laimė ir nelaimė priklauso nuo pasaulio.

Mokytojas su meile globojo kūdikį. Nesipriešindamas jis blogį pavertė gėriu. Ir visad atsakydamas taip, kaip reikalauja ši akimirka, jis, atėjus laikui, kūdikį ramiai atidavė.

Dabar pabandykite įsivaizduoti, kaip skirtingose šios istorijos pakopose būtų reagavęs *ego*.

Ego ir ši akimirka

Patys svarbiausi, pamatiniai santykiai jūsų gyvenime – tai santykiai su *dabar*, su šia akimirka, tikriau sakant, su tuo pavidalu, kurį ši akimirka įgauna – su tuo, kas yra ar kas vyksta. Jei santykiai su šia akimirka pakrikę, tas pakrikimas atsispindės visuose kituose jūsų santykiuose, kiekvienoje situacijoje, kad ir kokia ji būtų. *Ego* galima apibrėžti taip: funkcinis santykių su šia akimirka sutrikimas. Kokie turėtų būti jūsų santykiai su šia akimirka, galite nuspręsti būdami tik šioje akimirkoje.

Kai pasiekiate tam tikrą sąmoningumo lygį (o jei skaitote šią knygą, galima beveik neabejoti, kad jau esate pasiekę), tampate pajėgūs nuspręsti, kokių santykių norėtumėte su šia akimirka. Ko noriu: ar kad ši akimirka būtų man draugas, ar priešas? Ši akimirka neatskiriama nuo gyvenimo, tad iš tikrųjų jūs sprendžiate, kokių santykių norėtumėte su gyvenimu. Jei nusprendėte, kad norite draugauti su šia akimirka, tai jums priklauso žengti pirmą žingsnį: tapkite draugiški jos atžvilgiu, nuoširdžiai priimkite ją, nesvarbu, su kokia kauke ji pasirodytų – ir netrukus išvysite rezultatus: gyvenimas taps jums draugiškas, žmonės norės jums padėti, palankiai klostysis aplinkybės... Vienas sprendimas pakeičia visą jūsų tikrovę. Tačiau šį sprendimą kiekvieną kartą turite priimti vis iš naujo – kol taip gyventi jums pasidarys visiškai natūralu.

Sprendimas susidraugauti su šia akimirka yra *ego* mirties pradžia. *Ego* niekad negalės susiderinti su dabartimi, kitaip sakant, su gyvenimu, nes pati *ego* prigimtis verčia jį ignoruoti *dabar*, jam priešintis ar jį niekinti. *Ego* negali egzistuoti be laiko. Kuo *ego* stipresnis, tuo labiau jūsų gyvenimą užgožęs laikas. Beveik visos jūsų mintys yra apie praeitį arba ateitį; savo tapatybės ieškote praeityje, o jūsų pasitenkinimas priklauso nuo ateities. Baimė, nerimas, lūkesčiai, apgailestavimas, kaltės jausmas, pyktis, – tai laiko susaistytos sąmonės disfunkcija.

Į šią akimirką *ego* gali žvelgti trejopai: kaip į priemonę, vedančią tikslo link, kaip į kliūtį arba kaip į priešą. Panagrinėkime kiekvieną modelį atskirai, kad jam įsivyravus galėtumėte jį atpažinti – ir vėl nuspręsti.

Ši akimirka *ego* geriausiu atveju gali būti tik kaip priemonė tikslui siekti. Ji padeda nukakti į tam tikrą ateities tašką, kuris tarsi yra labai svarbus, nors ateitis niekad neateina kitaip nei šios akimirkos pavidalu – dėl to ateitis ne kas kita, o tik mintis jūsų galvoje. Kai mąstote apie ateitį, jūs niekad nebūnate visiškai *čia*, nes nuolat stengiatės atsidurti kur nors *kitur*.

Pastarajam mąstymo modeliui pradėjus dominuoti (tai atsitinka dažnai), ši akimirka tampa kliūtimi, kurią reikia įveikti. Iš čia kyla nekantrumas, nusivylimas ir stresas; mūsų kultūroje, tarp kita ko,

tai yra kasdienė daugumos žmonių tikrovė, įprasta jų būsena. Dabar vykstantis gyvenimas regimas kaip „problema", todėl jūs gyvenate problemų pasaulyje ir manote, kad jas visas privalote išspręsti, nes tik tada galėsite būti laimingi ir patenkinti, tik tada galėsite pradėti gyventi. Tačiau bėda ta, kad vos išsprendus kokią problemą tuoj atsiranda kita. Kol ši akimirka laikoma kliūtimi, problemoms nebus galo. „Būsiu, kas tik panorėsi, – sako Gyvenimas. – Elgsiuos su tavimi taip, kaip tu elgiesi su manimi. Jeigu matai mane kaip problemą, būsiu tau problema. Jei matai mane kaip kliūtį, būsiu kliūtis."

Blogiausiu atveju (tai anaiptol ne retenybė) ši akimirka laikoma priešu. Jei nekenčiate veiklos, kuria užsiimate, jei skundžiatės aplinka, kurioje gyvenate, keikiate tai, kas vyksta ar kas jau įvyko, jei jūsų vidinis dialogas susideda iš „privalai" ir „negalima", iš kaltinimų ir priekaištavimų, jūs ginčijatės su tuo, kas *yra*, su tuo, kas visad jau yra tiesa. Jūs paverčiate Gyvenimą priešu ir Gyvenimas jums sako: „Karo nori, karą ir gauni." Visada vidinę būseną atspindinti išorinė tikrovė tokiu atveju patiriama kaip priešiška.

Todėl gyvybiškai svarbu vis savęs paklausti: kokie mano santykiai su šia akimirka? Taip paklausę tapkite budrūs ir ieškokite atsakymo. Ar *dabar*, ši akimirka, man ne daugiau nei priemonė tikslui pasiekti? Ar nelaikau jos kliūtimi? Ar neverčiu jos būti priešu? Kadangi ši akimirka yra viskas, ką turite, kadangi Gyvenimas neatskiriamas nuo *dabar*, toks klausimas iš tikrųjų reiškia štai ką: kokie mano santykiai su Gyvenimu? Klausimas puikiai padeda nuplėšti *ego* kaukę ir pajausti savo Buvimą. Nors klausimas neįkūnija absoliučios tiesos (galiausiai *aš* ir ši akimirka esame viena), jis yra teisingą kryptį rodanti gairė. Vis užduokite jį sau tol, kol jo jums nebereikės.

Kaip peržengti santykių su šia akimirka funkcinius sutrikimus? Svarbiausia – pamatyti juos savyje, savo mintyse ir veiksmuose. Nes tuo metu, kai matote, kad jūsų santykiai su *dabar* pakrikę, jaučiate savo Buvimą. Tą akimirką, kai išvystate funkcinius sutrikimus, jie pradeda tirpti. Pamatę juos kai kurie žmonės ima griausmingai juoktis. Šis matymas suteikia pasirinkimo galią – pasakyti „taip" šiai akimirkai ir su ja susidraugauti.

Laiko paradoksas

Iš pažiūros ši akimirka yra „tai, kas vyksta". Kadangi įvykiai be perstojo keičia vienas kitą, atrodo, kad kiekviena jūsų gyvenimo diena susideda iš tūkstančių akimirkų, kuriose nutinka skirtingi dalykai. Laikas regimas kaip begalinė virtinė akimirkų, kurių vienos yra „geros", o kitos – „blogos". Tačiau jeigu pažvelgsite atidžiau, tiesioginės patirties akimis, aptiksite, kad jokio akimirkų daugio nėra. Suprasite, kad visad tėra vien *ši akimirka*. Gyvenimas visad vyksta ir skleidžiasi šiame nuolatiniame *dabar*. Praeitis ir ateitis egzistuoja tik tada, kai prisimenate praeitį arba laukiate ateities, bet net ir tai darote būdami vieninteléje egzistuojančioje *šioje akimirkoje*.

Kodėl gi tada atrodo, tarsi akimirkų būtų daug? Todėl, kad ši akimirka yra painiojama su tuo, kas vyksta, su turiniu. *Dabar* erdvė yra painiojama su tuo, kas toje erdvėje vyksta. Turinį palaikius šia akimirka, gimsta ne tik laiko, bet ir *ego* iliuzija.

Čia ir yra visas paradoksas. Atrodytų, kaip galėtume paneigti laiko realumą? Jis reikalingas kaip atskaitos taškas, kai norime nukeliauti iš vienos vietos į kitą, pagaminti valgį, pastatyti namą, perskaityti knygą... Mums reikalingas laikas, kad užaugtume, kad išmoktume ką nauja. Viskas, ką darome, regis, užima tam tikrą laiko tarpą. Viskas pavaldu laikui ir galiausiai „šis kraugerys tironas laikas", kaip jį pavadino Šekspyras, mus nužudys. Tai tarsi plukdanti mus nirtulinga upė arba viską ryjanti ugnis.

Neseniai buvau susitikęs su savo senais draugais, šeima, kurios ilgą laiką nemačiau. Išvydęs juos nusterau. Vos susilaikiau nepaklausęs „Jūs sergate? Kas nutiko? Kas jums tai padarė?" Lazdele besiramsčiuojanti motina, rodos, buvo susitraukusi ir sumažėjusi, jos veidas priminė visiškai suvytusį obuolį. Seniau energija, entuziazmu ir jaunatviškais lūkesčiais tryškusi jos dukra, pagimdžiusi ir užauginusi tris vaikus, atrodė išsekusi ir suvargusi. Tada atsiminiau – nuo paskutinio mūsų susitikimo prabėgo beveik trisdešimt metų. Visa tai su jais padarė laikas. Ir neabejoju, kad ne mažesnį sukrėtimą išvydę mane patyrė jie.

Viskas, atrodytų, paklūsta laikui, nors tuo pačiu metu viskas vyksta šią akimirką. Tai ir yra paradoksas. Kad ir kur pažvelgtume,

visur rasime aibes *netiesioginių*, tai yra šalutiniais faktais paremtų, laiko realumo įrodymų – pūvantį obuolį, savo veido atspindį vonios veidrodyje, skirtingą nuo veido prieš tris dešimtis metų darytoje fotografijoje. O *tiesioginio* įrodymo nerasime nė vieno – jūs niekad nepatiriate paties laiko. Viskas, ką kada nors esate patyrę, yra ši akimirka, tiksliau, tai, kas joje vyksta. Jei remsimės tik tiesioginiais įrodymais, pamatysime, kad laiko nėra, o visa, kas yra – *dabar.*

Laiko pašalinimas

Negalite išsikelti sau tikslo „kada nors atsikratyti *ego*". Tokiu atveju taptumėte tik dar labiau nepatenkinti, jumyse atsirastų dar daugiau vidinių konfliktų, nes jums visad atrodys, kad dar nepasiekėte, dar „neįgijote" tos būsenos, kad jus vis dar valdo *ego.* Jeigu laisvė nuo *ego* yra jūsų ateities tikslas ir jūs duodate sau daugiau laiko, tai reiškia, kad *ego* tik stiprėja. Būkite budrūs ir pasitikrinkite, ar jūsų dvasinėmis paieškomis nesidangsto *ego.* Net bandymas atsikratyti savojo „aš", jei tai paversta ateities tikslu, gali būti slaptas siekis įgyti jo daugiau. Duoti sau daugiau laiko – vadinasi, duoti daugiau laiko savajam „aš". *Ego,* netikras proto sukurtas „aš", gyvena ir minta laiku, tai yra praeitimi ir ateitimi, o laikas yra jūsų prote. Laikas neturi objektyvios būties, jis – proto konstrukcija, reikalinga praktiniams tikslams, tačiau kartu tai yra didžiausias kliuvinys pažinti save. Laikas yra horizontalus gyvenimo matmuo, paviršinis tikrovės sluoksnis. Tačiau yra ir vertikalus gelmės matmuo, į kurį galime patekti tik per šios akimirkos vartus.

Todėl užuot pridėję prie savęs laiką, jį patraukite. Pašalinę laiką iš savo sąmonės, pašalinsite *ego.* Tai yra vienintelė tikra dvasios ugdymo praktika.

Kalbėdami apie laiko pašalinimą, savaime aišku, turime omenyje ne laikrodžio laiką, naudojamą praktiniams tikslams, kaip kad susitikimams ar kelionėms planuoti. Šiame pasaulyje būtų beveik neįmanoma funkcionuoti be laikrodžio laiko. Reikia pašalinti psichologinį laiką, tai yra nesibaigiančius proto rūpesčius dėl praeities

ir ateities, jo nenorą būti vienovėje su gyvenimu, kuri kyla, kai susiderinamė su neišvengiama šios akimirkos *esamybe.*

Kai tik įprastas „ne", kurį sakote gyvenimui, virsta „taip", kai tik leidžiate šiai akimirkai būti tokiai, kokia ji yra, laikas ištirpsta, o kartu su juo – ir *ego.* Nes norėdamas likti gyvas, *ego* turi sutvarkyti viską taip, kad laikas – praeitis ir ateitis – būtų svarbesnė už dabartį. *Ego* nepakenčia draugystės su šia akimirka. Kol *ego* vadovauja jūsų gyvenimui, nelaimingi galite būti dvejopai: pirma, kai negaunate, ko norite, ir antra, kai tai gaunate.

Visa, kas yra ar kas nutinka – tai pavidalas, kurį įgauna ši akimirka. Kol priešinatės jam viduje, tas pavidalas, arba pasaulis, yra neįveikiama užkarda, skirianti jus nuo to, kas esate anapus pavidalų, nuo beformio vieningo Gyvenimo, su kuriuo esate viena. Kai šios akimirkos pavidalui tariate „taip", tas pats pavidalas tampa durimis į tai, kas pavidalo neturi. Skirtis tarp pasaulio ir Dievo pradingsta.

Jei priešinatės Gyvenimo pavidalui, jei laikote *dabar* priemone, kliūtimi ar priešu, stiprinate savo paties pavidalu grįstą tapatybę – *ego.* Iš čia randasi *ego* reaktyvumas. Kas yra reaktyvumas? Liguistas įprotis reaguoti, priešintis. Kuo reaktyvesni esate, tuo labiau įsipainiojate į pavidalo tinklus. Kuo labiau susitapatinate su pavidalu, tuo stipresnis tampa *ego.* Jūsų Esaties šviesa tada pro pavidalą neprasiskverbia ar tik matosi blausus jos švytėjimas.

Kai pavidalui nesipriešinate, į paviršių kaip visa apimantis Buvimas, tyli galia, iškyla tai, kas jumyse yra anapus pavidalų. Ši galia daug didesnė už jūsų trumpalaikę pavidalu grįstą tapatybę. Ji daug labiau yra *tai,* kas jūs esate, nei bet kas pavidalų pasaulyje.

Sapnuotojas ir sapnas

Nesipriešinimas yra esminė visoje visatoje galios sąlyga. Jis padeda sąmonei (dvasiai) išsilaisvinti iš įkalinimo pavidale. Kai viduje nesipriešinate pavidalui – viskam, kas yra ar vyksta – paneigiate absoliutų jo tikroviškumą. Ir atvirkščiai – kai jam priešinatės, pasaulis ir jame esantys daiktai ima atrodyti tikroviškesni, tvaresni ir ilgaamžiškesni, tas pat pasakytina ir apie pavidalu grįstą tapatybę, arba *ego.*

Taip pasauliui ir *ego* suteikiamas svoris ir absoliuti svarba – į save ir pasaulį tada žiūrėti pradedate labai rimtai. Pavidalų žaismas tada klaidingai suvokiamas kaip kova už išlikimą, o jei taip, tai jūs nuolat su kuo nors kariaujate.

Dauguma nutinkančių dalykų, dauguma gyvenimo priimamų pavidalų yra efemeriškos prigimties. Visi jie trumpalaikiai. Daiktai, kūnai ir *ego*, įvykiai, situacijos, mintys, emocijos, troškimai, ambicijos, baimės, dramos... visa tai ateina, suvaidina tariamai svarbų vaidmenį, tačiau jums dar nespėjus to suprasti dingsta, ištirpsta nebūtyje, iš kurios, beje, ir buvo atėję. Ar buvo kada nors šie dalykai tikri? Ar buvo jie kada tikresni už sapną, už susapnuotus pavidalus?..

Kai pabundame ryte, nakties sapnas sutirpsta, ir mes sakom: „O, tai tebuvo sapnas. Jis buvo netikras." Tačiau kai kas sapne turėtų būti tikra, nes kitaip jo apskritai nebūtų. Atėjus mirties valandai, atsigręžę atgal į gyvenimą galime suabejoti, ar nebuvo jis tik dar vienas sapnas. Juk netgi dabar galite prisiminti praeitų metų atostogas ar vakarykščią dramą ir suprasti, kad tai ne itin skiriasi nuo praeitos nakties sapno.

Yra sapnas ir yra sapnuotojas. Sapnas – tai trumpalaikis pavidalų žaismas. Sapno pasaulis santykinai (bet ne absoliučiai) realus. O štai sapnuotojas yra absoliuti tikrovė, kurioje pasirodo ir išnyksta įvairūs pavidalai. Sapnuotojas nėra asmuo. Asmuo yra sapno dalis. Sapnuotojas yra substratas, kuriame pasirodo sapnas, tai, kas sudaro galimybę tam sapnui rastis. Tai absoliuti plotmė, esanti už reliatyviosios, amžinybė – už laiko, sąmonė pavidale ir už jo. Sapnuotojas yra pati sąmonė – tai, kas jūs esate.

Mūsų tikslas dabar yra pabusti sapne. Kai sapne esame budrūs, pasibaigia *ego* sukurta žemiškoji drama ir sapnas tampa daug lengvesnis ir puikesnis. Tai ir yra naujoji žemė.

Apribojimų peržengimas

Ateina laikas, kai žmogus ima siekti asmeninio augimo pavidalų lygmenyje. Tada jis bando įveikti tokias jį varžančias aplinkybes kaip fizinių jėgų stygius ar finansinis nepriteklius, įgyja naujų

įgūdžių ir žinių ar kūrybine veikla suteikia pasauliui ką nors nauja, kas praturtina ne tik jo paties, bet ir kitų žmonių gyvenimus. Tai gali būti muzikos ar dailės kūrinys, knyga, kokios nors paslaugos, sukurtas verslas ar organizacija.

Kai jaučiate savo Buvimą, kai jūsų dėmesys visiškai sutelktas į *dabar*, tas Buvimas tekės į jus ir transformuos visą jūsų veiklą. Jūsų veiksmai bus kokybiški ir galingi. Kai esate tokios būsenos, jūsų veiksmai yra ne priemonė pasiekti kokiam nors tikslui (uždirbti pinigų, iškovoti pripažinimą, laimėti), o patys savaime teikia pasitenkinimą, nes viską, ką darote, darote džiaugsmingai ir gyvybingai. Ir, žinoma, negalėsite tokios būsenos pasiekti, kol nesusidraugausite su šia akimirka. Tai efektyvios ir negatyvumo neužterštos veiklos pagrindas.

Pavidalas reiškia apribojimą. Mes čia esam ne tik tam, kad jaustume apribojimus, bet taip pat ir tam, kad juos peržengdami plėstume sąmonę. Kai kuriuos apribojimus galima įveikti išoriniame lygmenyje. Tačiau gyvenime būna ir kitų apribojimų, su kuriais dera išmokti sugyventi. Juos tegalima įveikti viduje. Anksčiau ar vėliau su jais susiduria kiekvienas. Tokie apribojimai arba laiko jus *ego* reakcijų pinklėse (tai yra intensyvaus nepasitenkinimo būsena), arba jūs pakylate viršum jų viduje besąlygiškai susitaikę, nusileidę tam, kas yra. Būtent to apribojimai jus ir turi išmokyti. Susitaikymas atveria jūsų gyvenime vertikalų matmenį, gelmę. Ir tada iš tos gelmės į šį pasaulį pakyla neįkainojamos vertės kokybė, kuri priešingu atveju liktų neišreikšta. Kai kurie susitaikę su smarkiais apribojimais žmonės išmoksta gydyti kitus, tampa dvasiniais mokytojais. Kiti pasiaukojamai dirba siekdami palengvinti žmonijos kančias ar dovanoti pasauliui savo kūrybos vaisių.

Aštuntojo dešimtmečio pabaigoje kiekvieną dieną pietaudavau su vienu ar dviem draugais Kembridžo universiteto doktorantūros centro, kuriame mokiausi, užkandinėje. Ten pat kartais valgydavo vyras invalido vežimėlyje; paprastai jį supdavo trijų keturių žmonių draugija. Vieną dieną, kai jis sėdėjo prie stalelio tiesiog priešais mane, nesusilaikiau atidžiau jo neapžiūrėjęs ir tai, ką pamačiau, mane pritrenkė. Jis atrodė beveik visiškai paralyžiuotas. Jo kūnas buvo išsekęs, galva bejėgiškai nulinkusi ant krūtinės. Vienas iš

palydovų rūpestingai dėjo jam į burną maistą, tačiau didelė jo dalis krito į lėkštelę, kurią jam po smakru laikė kitas palydovas. Retkarčiais prie vežimėlio prirakintas vyras nesuprantamai sugargaliuodavo, o kuris nors palydovas tada prikišdavo jam prie burnos ausį ir kažkokiu stulbinamu būdu sugebėdavo suprasti ir persakydavo kitiems, ką anas bandydavo pasakyti.

Vėliau paklausiau savo draugo, ar jis nežinąs, kas tas vyras. „Kas gi jo nežino? – atsakė draugas, – jis matematikos profesorius, o tie palydovai – jo studentai. Jis serga motorinių neuronų liga, kuri palaipsniui paralyžiuoja jo kūną. Gydytojai jam geriausiu atveju duoda penkerius metus. Neįsivaizduoju, kokia blogesnė lemtis galėtų tekti žmogui."

Po kelių savaičių sutikau jį išeidamas iš pastato, jis važiavo vidun. Prilaikiau duris, kad jo elektra varomas vežimėlis galėtų įvažiuoti, ir mūsų akys susitiko. Nustebau pamatęs, kad jo žvilgsnis visiškai giedras. Jo akyse nebuvo nė šešėlio liūdesio. Iškart supratau, kad jis gyvena visiškai nesipriešindamas ir su viskuo susitaikęs.

Prabėgo keleri metai. Ir kartą pirkdamas kioske laikraštį pirmame vieno populiaraus tarptautinio žinių žurnalo puslapyje išvydau to žmogaus nuotrauką. Nustebau. Maža to, kad vis dar buvo gyvas, jis sugebėjo tapti įžymiausiu pasaulyje fizikos teoretiku. Jo pavardė – Stivenas Hokingas (Stephen Hawking). Straipsnyje radau puikų sakinį, patvirtinusį mano nuojautą, kai anuomet pažvelgiau jam į akis. Komentuodamas savo gyvenimą, jis (dabar jau naudodamas kalbos sintezatorių) pasakė: „Kas galėtų norėti ko nors daugiau?"

Buvimo džiaugsmas

Nepasitenkinimas ir negatyvumas yra mūsų planetos liga. Negatyvumas vidiniame lygmenyje yra tas pat kas aplinkos tarša išoriniame. Negatyvumas išplitęs visur, ne tik ten, kur žmonės gyvena stygiuje, bet netgi labiau ten, kur žmonės turi daugiau nei pakankamai. Ar ne nuostabu? Ne. Nes turtingųjų pasaulis dar stipriau susitapatinęs su pavidalu, dar labiau pasiklydęs turinyje, įsipainiojęs į *ego* pinkles.

Žmonės įsitikinę, kad jų laimė priklauso nuo to, kas vyksta, kitaip tariant, priklausoma nuo pavidalų. Jie nesuvokia, jog vyksmo sritis yra pats nepastoviausias dalykas visatoje. Ji nuolat mainosi. O žmonėms atrodo, kad arba ši akimirka yra suteršta įvykio, kuris įvykti esą neturėjo, arba jai ko nors trūksta – kas įvykti turėjo, tačiau neįvyko. Todėl jie nepastebi giluminio tobulumo, kuris neatsiejamas nuo paties gyvenimo, tobulumo, kuris visad jau čia, glūdintis už visa to, kas vyksta ar kas nevyksta, už pavidalų. Priimkite šią akimirką ir raskite šį tobulumą, kuris nepaliestas laiko yra anapus visų pavidalų.

Buvimo džiaugsmas – vienintelė tikra laimė – negali ateiti per jokį pavidalą, jokią nuosavybę, pasiekimą, jokį asmenį ar įvykį – nieką, kas įvyksta ar nutinka. Tas džiaugsmas niekad *neateis* jums – niekada. Jis sklinda iš jumyse esančio pavidalo neturinčio matmens, iš pačios sąmonės, todėl jis ir tai, kas jūs esate, yra viena.

Ego sumažinimas

Ego visad pasirengęs gintis nuo bet ko, kas, jo supratimu, kelia jam grėsmę. Tokiu atveju iškart suveikia automatiniai *ego* gynybos mechanizmai, kurių paskirtis – atstatyti mentalinį „aš“ pavidalą. Jei kas nors ima mus kaltinti ar kritikuoti (tai *ego* supranta kaip jo sumenkinimą), jis iš karto pradeda atstatyti savo pamintą savivoką teisindamasis, gindamasis ar kaltindamas. Jam nesvarbu, teisus ar neteisus kitas žmogus. Savisauga jį domina kur kas daugiau nei tiesa. Taip apsaugomas psichologinis „aš“. Net toks tarsi savaime suprantamas dalykas, kaip atsikirsti kitam mus „idiotu“ išvadinusiam vairuotojui, yra automatinis nesąmoningos *ego* gynybos veiksmas. Vienas labiausiai paplitusių *ego* gynybos mechanizmų yra pyktis, o pyktis *ego* labai smarkiai išpučia, nors ir laikinai. Visi gynybos mechanizmai yra labai svarbūs ir prasmingi *ego*, tačiau išties jie neatlieka jokios konstruktyvios funkcijos. Patys nekonstruktyviausi iš jų yra fizinė prievarta ir savęs apgaudinėjimas, pasireiškiantis didybės fantazijomis.

Sąmoningai susilpninkite *ego*, o kai tai įvyks, nebandykite jo atstatyti – tai puiki dvasios ugdymo praktika. Patariu jums kartkartėmis

išbandyti ją. Pavyzdžiui, kai kas nors jus sukritikuoja, apkaltina ar įžeidžia, užuot tučtuojau atsikirtę ar kitaip apsigynę, nedarykite visiškai nieko. Leiskite savo asmens įvaizdžiui likti sumenkintam ir analizuokite savo pojūčius. Keletą sekundžių tikriausiai jausitės nemaloniai, tarsi būtumėte susitraukę ir sumažėję. Paskui galbūt pajusite itin gyvą vidinę erdvę – jūs, pasirodo, nė kiek nesumažėjote, nebuvote paminti. Iš tikrųjų jūs išsiplėtėte. O tada, ko gero, įsisąmoninsite vieną nepaprastą dalyką: kai jus vienokiu ar kitokiu būdu tariamai pažemina ir jūs visiškai į tai nereaguojate, jums pasidaro aišku, kad išties niekas tikra nebuvo paminta, nesumažėjo, kad leidę sau būti mažesniems tampate didesni. Kai nustojate gintis ir nebestiprinate savo pavidalo, taip pat su juo ir nebesitapatinate. Sumažėję (*ego* požiūriu) jūs iš tikrųjų išsiplečiate ir suteikiate daugiau vietos savo Buvimui. Tada pro susilpnintą pavidalą ima skverbtis tikrosios jūsų esybės šviesa. Tai Jėzus ir turėjo omenyje sakydamas „Išsižadėk pats savęs“ ar „Atsuk kitą skruostą“.

Visa tai, žinoma, nereiškia, kad turėtumėte prašytis įžeidinėjami ar užgauliojami arba tapti nesąmoningų žmonių aukomis. Kartais aplinkybės reikalauja ryžtingai atsikirsti. Tačiau jūsų žodžiai turės jėgos ir nebus mechaninė reakcija tik tada, kai bus gimę ne iš besiginančio *ego*. Esant būtinybei, galite tvirtai ir aiškiai pasakyti kitam žmogui „ne“, ir tai, kaip aš vadinu, bus aukštos kokybės „ne“, toks „ne“ neturės jokio negatyvumo.

Jeigu niekuo neišsiskirdami, nebūdami kuo nors ypatingi jaučiatės patenkinti, vadinasi, esate susiderinę su visatos galia. Tai, ką *ego* laiko silpnumu, išties yra vienintelė tikra jėga. Ši dvasinė tiesa yra visiška priešingybė šių dienų kultūros vertybėms ir jų peršamam žmonių elgesio modeliui.

Užuot siekę būti kalnu, kaip moko Lao Dzė, „būkite visatoje slėniu“. Tokiu būdu atgausite vientisumą ir „visa ką įgysite“.

Panašiai viename iš palyginimų skelbia Jėzus: „Kai būsi pakviestas, verčiau eik ir sėskis paskutinėje vietoje, tai atėjęs šeimininkas tau pasakys: ‚Bičiuli, pasislink aukščiau!‘ Tada tau bus garbė prieš visus svečius. Kiekvienas, kuris save aukština, bus pažemintas, o kuris save žemina, bus išaukštintas.“ (Evangelija pagal Luką 14,10–11)

Kitas šios praktikos aspektas yra susilaikymas nuo bandymų sustiprinti savąjį „aš“. Nesistenkite išsiskirti nei būti ypatingi, nenorėkite padaryti įspūdžio, nereikalaukite dėmesio. Pavyzdžiui, kartais geriau pasilaikyti savo nuomonę sau, kai kiti reiškia savąją, ir stebėti vidinius pojūčius.

Kaip išorėje, taip ir viduje

Pažvelgę į giedrą nakties dangų nesunkiai ir be jokių pastangų suvokiate visiškai paprastą, bet ir didžiai gilią tiesą. Ką matote? Mėnulį, planetas, žvaigždes, švytinčią Paukščių Tako juostą, galbūt kokią kometą ar net kaimyninę Andromedos galaktiką, esančią už dviejų milijonų šviesmečių. Taip, bet ar galėtumėt paprasčiau pasakyti, ką matote? Erdvėje plūduriuojančius objektus. Tai kas tada sudaro visatą? Objektai ir erdvė.

Jei pažvelgus į vaiskų nakties dangų jums neatima žado, vadinasi, jūs išties nežiūrite į jį, neįsisąmoninate ten esančios visumos. Tokiu atveju tikriausiai žvelgiate tik į objektus ir galbūt stengiatės jiems suteikti vardus bei pavadinimus. Jei kada nors jus, žvelgiančius į kosminę erdvę, šios nesuvokiamos paslapties akivaizdoje buvo apėmusi pagarbi baimė, vadinasi, bent akimirkai buvote išsižadėję troškimo aiškinti ir klijuoti etiketes, suvokėte ne tik objektus erdvėje, bet ir begalinę pačios erdvės gelmę. Vadinasi, viduje buvote pakankamai nurimę, kad pastebėtumėte platybes, kuriose egzistuoja šie nesuskaičiuojami pasauliai. Pagarbią baimę sužadina ne faktas, kad kažin kur ten plūduriuoja milijardai pasaulių, o gelmė, kuri visus juos savyje geba sutalpinti.

Žinoma, erdvės išvysti neįmanoma, kaip neįmanoma jos išgirsti, paliesti, paragauti ar užuosti, tad kyla klausimas, kaip apskritai galime žinoti, kad ji egzistuoja? Tačiau šis iš pažiūros logiškas klausimas fundamentaliai klaidingas. Erdvės esmė yra nebūtis, ar nedaiktiškumas, taigi sakyti, kad ji „egzistuoja“, įprastine pastarojo žodžio reikšme negalima. Egzistuoja tik daiktai, tai yra pavidalai. Net vadindami erdvę „erdve“ rizikuojame susipainioti, nes suteikę jai vardą paverčiame ją objektu.

Tarkime taip: jūsų viduje yra kai kas gimininga erdvei, todėl jūs ir galite ją suvokti išorėje. Suvokti ją? Taip teigti irgi nėra visiškai tikslu, nes kaipgi galima suvokti erdvę, jeigu joje nėra nieko, kas būtų suvokiama? Atsakymas tiek pat paprastas, kiek gilus. Kai suvokiate erdvę, jūs iš esmės nesuvokiate nieko, išskyrus patį suvokimą – vidinę sąmonės erdvę. Per jus visata įsisąmonina pati save!

Kai akis neranda nieko, į ką galėtų žiūrėti, ta nebūtis, ar nedaiktiškumas, patiriama kaip erdvė. Kai ausis nieko negirdi, ta nebūtis patiriama kaip tyla. Kai jutimai, sukurti jausti pavidalą, jo neapčiuopia, pavidalas nebeužstoja, nebeslepia pavidalo neturinčios sąmonės, kuri yra už patyrimo akto ir apskritai leidžia būti bet kokiam patyrimui, bet kokiam suvokimui. Kai mąstote apie neišmatuojamą erdvės gelmę ar klausotės ankstyvo rytmečio tylos, kažin kas jumyse suvirpa ta pačia gaida tarsi atpažinęs ką artima. Jūs tada neaprėpiamą erdvės gelmę patiriate kaip savo pačių ir žinote, kad ši brangi beformė tyla daug labiau yra tai, kas jūs esate, nei koks kitas dalykas, sudarantis jūsų gyvenimo turinį.

Senovės Indijos šventraščiai *Upanišados* apie tą pačią tiesą kalba tokiais žodžiais:

Ko neįžiūri akys, kuo akys pačios žiūri, – tai Brahmanas [Dvasia], žinok; visai ne tai, kas garbinama šiapus. Ko ausys neišgirsta, kuo ausys pačios girdi, – tai Brahmanas [Dvasia], žinok; visai ne tai, kas garbinama šiapus. Ko protas nesupranta, kuo protas pranta pats, – tai Brahmanas [Dvasia], žinok, sako (išminčiai); o visai ne tai, kas garbinama šiapus. *

Dievas, pasak šventraščio, yra pavidalo neturinti sąmonė ir to, kas jūs esate, esmė. Visa kita – tik pavidalai, tai, „kas garbinama šiapus“.

Dvilypė visatos tikrovė, susidedanti iš daiktų ir erdvės – daiktiškumo ir nedaiktiškumo – yra ir jūsų tikrovė. Sveikas, harmoningas ir vaisingas žmogaus gyvenimas – tai šokis tarp dviejų tikrovę sudarančių matmenų: pavidalo ir erdvės. Dauguma žmonių taip susita-

---

* A. Beinoriaus vertimas

patinę su pavidalo matmeniu, su pojūčiais, mintimis ir emocijomis, kad paslėptosios esminės pusės jų gyvenimuose visiškai nėra. Susitapatinimas su pavidalu laiko juos *ego* pinklėse.

Tai, ką matote, girdite, jaučiate, apčiuopiate ar galvojate, tėra viena tikrovės pusė – pavidalas, forma. Jėzaus mokymuose tai paprasčiausiai vadinama „pasauliu“, o kitas matmuo – „dangaus karalyste“, ar „amžinuoju gyvenimu“.

Kaip erdvė įgalina egzistuoti visus daiktus, kaip be tylos negalėtų būti garso, taip ir jūs neegzistuotumėte be gyvybę teikiančio ir beformio matmens, kuris yra jūsų tikrosios esybės esmė. Galėtume sakyti „Dievas“, jei šis žodis nebūtų taip iškreiptas. Man labiausiai patinka vadinti tai Esatimi. Esatis yra pirmiau egzistencijos. Egzistencija – tai pavidalas, turinys, „tai, kas vyksta“. Egzistencija yra pirmasis gyvenimo planas, o Esatis – jo fonas.

Žmonija serga kolektyvinę liga – žmonės taip įnikę į pasaulio įvykius, taip labai užhipnotizuoti nuolat kintančių pavidalų, taip labai sutelkę dėmesį į savo gyvenimo turinį, kad užmiršo esmę, tai, kas yra už turinio, už pavidalų, už minčių. Jie taip užvaldyti laiko, kad užmiršo amžinybę, kuri yra jų ištakos, jų namai, jų likimas. Amžinybė – tai gyva jų pačių tikrovė.

Prieš kelerius metus lankydamasis Kinijoje užkopiau į kalną netoli Guilino miesto. Viršukalnėje stovėjo *stūpa* – šventųjų palaikų saugykla. Ant jos buvo auksinis reljefinis užrašas, ir aš paklausiau gido, ką jis reiškia. „Jis reiškia *Buda*“, – atsakė šis. „Kodėl tada čia du hieroglifai, o ne vienas?“ – pasidomėjau. „Vienas jų reiškia *žmogus*, – paaiškino gidas. – Kitas reiškia *ne.* Abu kartu jie reiškia *Buda.*“

Mane apėmė pagarbi baimė. Hieroglifuose „Buda“ sudėtas visas Budos mokymas. Turintiems akis jie atskleidžia gyvenimo paslaptį. Tikrovę sudaro du matmenys: daiktiškumas (būtis) ir nedaiktiškumas (nebūtis), pavidalas ir pavidalo nebuvimas, o paslaptis – suprasti, kad pavidalas nėra tai, kas jūs esate.

VIII SKYRIUS

VIDINĖS ERDVĖS RADIMAS

Senovinė sufijų istorija pasakoja, kad vienoje Artimųjų Rytų šalyje gyveno karalius, kurį be paliovos draskė liūdesys. Mažiausias menkniekis jį stipriai suerzindavo ar priversdavo pratrūkti pykčiu, o trumpa laimė labai greitai virsdavo liūdesiu ir neviltimi. Galiausiai, visiškai pavargęs nuo savęs ir gyvenimo, karalius ėmė ieškoti išeities ir pasikvietė karalystėje šviesumu garsėjantį išminčių. Šiam atėjus, karalius tarė: „Noriu būti toks kaip tu. Duok įrankį, kuris padėtų man įgyti dvasios pusiausvyros ir išminties. Sumokėsiu, kiek paprašysi."

Išminčius atsakė: „Žinau, kas tau galėtų padėti. Bet tas dalykas toks brangus, jog net karalystės už jį būtų per mažai. Dėl to duočiau jį tau dovanai, jei tik mokėtum deramai gerbti šią dovaną." Karalius prisiekė, kad dovaną gerbs, ir išminčius išėjo.

Po kelių savaičių jis grįžo ir įteikė karaliui puošnią brangakmeniais inkrustuotą dėželę. Karalius atvožė ją ir pamatė viduje paprasčiausią auksinį žiedą. Ant jo buvo išraižytos raidės. Užrašas sakė: *Tai irgi praeis.*

„Ką tai reiškia?" – paklausė karalius. – „Visad mūvėk šį žiedą. Kad ir kas nutiktų, prieš pavadindamas tą nutikimą geru ar blogu, prisiliesk prie žiedo ir perskaityk užrašą. Taip visad išliksi ramus."

Tai irgi praeis. Kas šiems paprastiems žodžiams suteikia tokią galią? Žvelgiant paviršutiniškai, atrodys, kad teisindami blogas aplinkybes jie taip pat neleis deramai pasidžiaugti gerais gyvenimo dalykais. „Per daug nedžiūgauk, tai ilgai netruks", – regis, sako jie tada, kai viskas gyvenime klojasi gerai.

Visa šių žodžių prasmė atsiskleidžia dviejų kitų anksčiau šioje knygoje pasakotų istorijų kontekste. Istorija apie dzeno mokytoją, kuris teatsakydavo „Štai kaip?..", parodo, jog viduje nesipriešinant įvykiams, susivienijant su jais, viskas išsirutulioja į gera. Istorija apie

žmogų, visomis aplinkybėmis lakoniškai tardavusį „Galbūt", moko nesidžiaugti ir neliūdėti (nevertinti įvykių), o pasakojimas apie žiedą atkreipia mūsų dėmesį į laikinumą, kurį suvokę įveikiame prisirišimą prie pavidalų. Nesipriešinti, nevertinti ir neprisirišti – trys tikros laisvės ir nušvitusios būties aspektai.

Ant žiedo išraižyti žodžiai nemoko, kad džiaugtis gerais dalykais gyvenime nevalia, taip pat jie nėra vien paguoda, kai sunku. Jų paskirtis aukštesnė – jie padeda mums suvokti, kad kiekviena situacija laikina, kad visi pavidalai – tiek „geri", tiek „blogi" – yra trumpalaikiai. Kai įsisąmoninate šią tiesą, jūsų prisirišimas prie pavidalų sumenksta, jūs daugiau ar mažiau liaujatės su jais tapatintis. Tačiau neprisirišti yra viena, o džiaugtis pasaulio dovanojamu gėriu – visai kas kita. Iš tikrųjų pasaulis, prie jo neprisirišus, teikia net daugiau pasitenkinimo. Išvydę visa ko laikinumą ir kitimo neišvengiamybę bei susitaikę su tuo, galitę džiaugtis pasaulio malonumais, kol jie trunka, be baimės jų netekti, be nerimo dėl ateities. Atsisakę prisirišimo, įgaunate pranašumą – tarytum atsiduriate ant pakylos, nuo kurios galima regėti savo gyvenimo įvykius, užuot įsipainiojus į juos. Tampate nelyginant astronautai, regintys Žemės planetą, apsuptą erdvės platybių, ir suvokiantys paradoksalią tiesą: Žemė tuo pačiu metu yra ir brangi, ir nereikšminga. Pripažinimas, kad *tai irgi praeis*, išvaduoja iš prisirišimo pančių, o drauge su neprisirišimu jūsų gyvenime atsiranda naujas matmuo – vidinė erdvė.

Kai jau nebesate visiškai susitapatinę su pavidalais, jūsų sąmonė išsilaisvina iš jų kalėjimo. Išsilaisvinant atsiskleidžia vidinė erdvė. Ji primena tylą, sunkiai apčiuopiamą gilumínę ramybę, kuri nepasitraukia net susidūrus su regimai blogomis aplinkybėmis. *Tai irgi praeis* – ir staiga aplink įvykį randasi erdvė. Erdvė taip pat gaubia emocinius pakilimus ir nuosmukius, net skausmą. O visų svarbiausia – erdvė gaubia mintis. Ir iš tos erdvės sklindanti ramybė nepriklauso šiam pasauliui, nes šis pasaulis – pavidalai, o ramybė yra tai, kas tarp pavidalų. Tai Dievo ramybė.

Dabar galite džiaugtis ir gerbti šio pasaulio dalykus nesuteikdami jiems tos svarbos ir reikšmės, kurios jie neturi. Galite dalyvauti kūrimo šokyje ir veikti neprisirišdami prie rezultatų, nekeldami

pasauliui nepagrįstų reikalavimų: „patenkink mane“, „padaryk mane laimingą“, „suteik man saugumą“, „pasakyk, kas aš esu“. Šitų dalykų pasaulis jums negali duoti, ir kai jūs nustojate puoselėti tokius lūkesčius, visos pačių susikurtos kančios pasibaigia. Visų jų priežastis – pavidalo pervertinimas ir nesugebėjimas suvokti vidinės erdvės matmens. Kai šis matmuo gyvenime yra, galite mėgautis dalykais, pojūčiais ir jutiminiais malonumais nepasimesdami juose, viduje prie jų neprisirišdami, kitaip sakant, netapdami priklausomi nuo pasaulio.

Žodžiai *tai irgi praeis* yra gairės, kreipiančios mus į tikrovę. Iškeldami aikštėn visų pavidalų nepastovumą, jie netiesiogiai rodo į amžinybę. Tik amžinybė jumyse gali atpažinti laikinų dalykų laikinumą.

Kai erdvės matmuo pametamas, neatpažįstamas, pasaulio dalykai įgauna absoliučią svarbą, rimtumą ir svorį, nors šių savybių jie išties neturi. Pasaulis tada tampa grėsmingas ir galiausiai ima kelti neviltį. Senojo Testamento pranašas tai tikriausiai jautė, nes parašė tokius žodžius: „Visi dalykai labiau varginantys, negu žmogus gali pasakyti.“ (Koheleto knyga 1, 8)

Objektų sąmonė ir erdvės sąmonė

Daugumos žmonių gyvenimai kaip kokiu šlamštu užgriozdinti materialiais daiktais, tie žmonės nuolat suka galvas, ką čia įsigijus dar. Jų gyvenimai panašūs į žmonijos istoriją, Vinstono Čerčilio apibūdintą taip: „Vienas prakeiktas daiktas po kito...“ Jų protuose minčių raizgalynė – nespėja nutilti viena mintis, o ją jau užgožia kita. Tai objektų sąmonės matmuo, daugelio žmonių kasdienė tikrovė, kurioje neįmanoma pusiausvyra. Idant į mūsų planetą grįžtų ramybė ir žmonija pasiektų savo lemtį, objektų sąmonę turi atsverti erdvės sąmonė. Erdvės sąmonė – nauja žmonijos evoliucijos pakopa.

Erdvės sąmonė pasireiškia tuo, kad daiktų suvokimą (jutimus, mintis ir emocijas) visad lydi giluminis sąmoningumo srautas. Būti sąmoningam – tai suvokti ne tik daiktus, bet ir patį suvokimo faktą.

Jei fone apčiuopiate budrią vidinę tylą, kai pirmame plane verda įvykiai – tai jis! Šis matmuo esti visuose, bet dauguma žmonių visiškai jo nesuvokia. Kartais aš atkreipiu į jį dėmesį klausimu: „Ar jaučiate, kad esate?"

Erdvės sąmonė lemia ne tik išsilaisvinimą iš *ego*, bet ir vergystės šio pasaulio daiktams, materijai ir materializmui pabaigą. Tai dvasinis matmuo, be kurio neperžengsime materialių šio pasaulio ribų ir nesuprasime tikrosios jo prasmės.

Kiekvieną kartą, kai liūdite dėl kokio nors įvykio, asmens ar situacijos, tikroji liūdesio priežastis yra ne tas įvykis, asmuo ar situacija, o ydingas požiūris į juos. Teisingas požiūris kyla tik iš erdvės. O ydingas požiūris stumia į objektų sąmonės spąstus, taip žvelgdami ir vertindami nesuvokiate amžinos vidinės erdvės, pačios sąmonės. Žodžiai *tai irgi praeis* tarsi gairės padeda rasti savyje šį matmenį.

Kita gairė, padedanti pažinti vidinę tiesą, yra šis teiginys: „Mano susierzinimo priežastis visad kita, nei pats manau." (*A Course in* Miracles, Part I, Lesson 5; California: Foundation for Inner Peace, Glen Allen, 1990)

Kritimas žemiau minčių ir pakilimas virš jų

Pervargę kartais pajuntate didesnę ramybę ir labiau atsipalaiduojate nei įprastai. Taip yra dėl to, kad mąstymas tada nurimsta ir jūs nebeatsimenate proto sukurto ir amžinai bėdų prislėgto „aš". Jūs grimztate į miegą. Panašiai veikia ir alkoholis. Kai kas išgėręs ima dainuoti ir šokti – nuo senų senovės taip buvo reiškiamas gyvenimo džiaugsmas. Kadangi protas tada slegia mažiau, jus gali pasiekti Buvimo džiaugsmo blyksniai. Galbūt dėl to alkoholis kitaip yra vadinamas žodžiu „spiritas" (anglų. k. šis žodis dar reiškia „dvasia"). Tačiau kaina už tai nemaža – nesąmoningumas. Užuot pakilę virš minčių, nusileidžiate žemiau jų. Dar keletas taurelių, ir jūs regresuojate iki augalų karalijos lygmens.

Erdvės sąmonė nedaug ką bendra turi su „išplaukimu į atvirą erdvę" apsvaigus. Tiesa, abi būsenos yra už minties. Tai jas sieja. Tačiau esminis skirtumas tas, kad pirmosios atveju jūs pakylate

aukščiau minčių, o antrosios – nusileidžiate žemiau. Pirmoji būsena – žingsnis į priekį žmogaus evoliucijoje, antroji – žingsnis atgal į pakopą, kurią palikome prieš daug tūkstančių metų.

Televizija

Žiūrėti televizorių – pamėgta milijonų viso pasaulio žmonių laisvalaikio veikla, tiksliau, neveiklumas. Vidutinis šešiasdešimties metų sulaukęs amerikietis į televizoriaus ekraną būna praspoksojęs visus penkiolika metų. Daugelyje kitų šalių skaičiai panašūs.

Didelė dalis žmonių pasakys, kad žiūrėdami televizorių jie atsipalaiduoja. Ir iš tikrųjų – jei atidžiai save stebėsite, pamatysite, jog kuo ilgesnį laiką praleidžiate sutelkę dėmesį į televizoriaus ekraną, tuo labiau prislopsta jūsų pačių mentalinė veikla. Jūsų protas, kai žiūrite pokalbių laidas, žaidimus, serialus ar net reklamas, negeneruoja beveik nė vienos minties. Jūs ne tik kad užmirštate savo problemas, bet kuriam laikui išsivaduojate iš paties savęs – o kas galėtų labiau atpalaiduoti nei tokia būsena?

Taigi kyla klausimas – ar sukuria televizoriaus žiūrėjimas vidinę erdvę? Ar padeda jums tai būti dabartyje, jausti savo Buvimą? Deja, ne. Nors jūsų protas tuo metu nekuria jokių minčių, jis yra prisijungęs prie televizijos laidų herojų mentalinės veiklos. Jų mintys tampa jūsų mintimis. Jūsų protas neveiklus tampa tik ta prasme, kad nekuria minčių pats, tačiau jis nenutrūkstamai traukia į save iš televizoriaus ekrano plūstančias mintis ir vaizdinius. Taip sužadinama transą primenanti pasyvi padidėjusio imlumo būsena, nedaug kuo besiskirianti nuo hipnozės. Štai kodėl televizija puikiai padeda manipuliuoti viešąja nuomone – tai puikiai žino politikai, įvairių tikslų siekiančios grupės ir reklamų kūrėjai. Jie pasirengę sumokėti milijonus dolerių, idant pagautų jus, kai esate apimti imlaus nesąmoningumo būsenos. Jie nori, kad jų mintys taptų jūsų mintimis, ir paprastai jiems tai pavyksta.

Taigi tikėtina, kad žiūrėdami televizorių nusileisite žemiau minčių lygmens, o ne pakilsite aukščiau jo. Ta aplinkybė televiziją sieja su alkoholiu ir panašiomis narkotinėmis medžiagomis. Televizija

irgi laikinai išlaisvina iš proto gniaužtų, bet jums už tai reikia sumokėti didžiulę kainą – prarasti sąmoningumą. Be to, prie televizijos priprantama kaip ir prie svaigalų. Štai jau siekiate nuotolinio valdymo pultelio norėdami išjungti televizorių, bet, užuot padarę tai, tik karštligiškai keliaujate jo kanalais. Vienintelis mygtukas, kurio, regis, negali paspausti jūsų pirštas – išjungimo. Paprastai jūs nenustojate žiūrėti ne todėl, kad jūsų dėmesį prikaustė kas įdomaus, bet kaip tik dėl to, kad nieko įdomaus nėra. Jei jau užkibote ant kabliuko, kuo lėkštesnė ir beprasmiškesnė laida, tuo greičiau prie jos priprantate ir negalite atsisakyti. Jei ji būtų įdomi ir žadintų mintį, protas jaustų paskatą savarankiškai mąstyti, o tai yra daug geriau nei nesąmoningas televizinis transas. Tada televizijos vaizdiniai visiškai nepasigvelbtų jūsų dėmesio.

Jei laidos turinys kokybiškas, jis tam tikru mastu gali neutralizuoti, o kartais net panaikinti hipnotinį ir protą stingdantį televizijos poveikį. Kai kurios laidos labai pagelbsti daugeliui žmonių, pakeičia jų gyvenimus į gera, atveria jų širdis, padaro juos sąmoningesnius. Net kai kurios komedijos, piešiančios žmogaus kvailumo ir egoizmo karikatūras, netyčiomis gali daryti dvasinę įtaką. Jos moko į nieką nežiūrėti pernelyg rimtai, priimti gyvenimą lengva širdimi ir verčia mus juoktis. Juokas išlaisvina, taip pat ir gydo. Tačiau didžiąją televizijos kompanijų dalį valdo žmonės, kuriuos savo ruožtu yra visiškai užvaldęs *ego*, tad slapta televizijos užduotis yra kontroliuoti jus, gramzdinti į miegą, daryti nesąmoningus. Vis dėlto televizija turi milžinišką ir iki šiol menkai ištyrinėtą potencialą.

Venkite žiūrėti tokias laidas, kurios atakuoja jus sparčia, keičiančių vienas kitą kas dvi tris sekundes ar greičiau vaizdinių seka (tokios dažnai būna įvairios reklamos). Besaikis televizijos spoksojimas lemia dėmesio sutrikimus, kurie šiomis dienomis vargina milijonus viso pasaulio vaikų. Dėl nesugebėjimo išlaikyti sutelktą dėmesį ilgesnį laiko tarpą visi žmogaus potyriai tampa paviršutiniški, santykiai nepatenkinami, veikla nekokybiška.

Dažnas ir ilgai trunkantis televizijos žiūrėjimas padaro žmogų ne tik nesąmoningą, bet ir pasyvų, taip pat išsekina jo energiją. Todėl užuot žiūrėję viską iš eilės, pasirinkite programas, kurias išties norite

pamatyti. Žiūrėdami stenkitės jausti kūne gyvumą, kartkartėmis sutelkite dėmesį į kvėpavimą ir nusukite akis nuo ekrano, kad jis visiškai neužvaldytų jūsų regos. Negarsinkite televizoriaus labiau nei būtina, kad jis visai nepasigvelbtų jūsų klausos. O reklaminių pauzių metu garsą apskritai išjunkite. Ir jokiu būdu neikite miegoti vos išjungę televizorių ar – dar blogiau – kol jis įjungtas.

Vidinės erdvės atpažinimas

Minčių protarpiai (erdvė tarp minčių) tikriausiai retkarčiais jau švysteli jūsų gyvenime, nors jūs galite to net nežinoti. Pradžioje potyrių užhipnotizuota ir išimtinai su pavidalais susitapatinusi sąmonė, tiksliau, objektų sąmonė, nepajėgia suvokti erdvės. Dėl to jūs negalite įsisąmoninti savęs, nes nuolat esate įsisąmoninę ką nors kitką. Nuo savęs jus vis atitraukia pavidalai. Ir net tada, kai tariatės suvokią save, jūs suvokiate ne save, o mintis, nes esate pavertę save objektu, mentaliniu pavidalu.

Sužinoję apie vidinę erdvę, galite pradėti jos ieškoti, bet tol, kol ieškosite kaip objekto ar potyrio, jos nerasite. Su šia dilema susiduria visi, siekiantys savęs pažinimo ar nušvitimo. Kaip tik dėl to Jėzus pasakė: „Dievo karalystė ateina nepastebimai. Ir niekas nepasakys: ‚Štai ji čia arba ten!' Juk Dievo karalystė jau yra tarp jūsų." (Evangelija pagal Luką 17, 20–21)

Jei jūsų gyvenimas nėra kamuojamas nevilties, nepasitenkinimo, nerimo, liūdesio ir kitų neigiamų būsenų, jei sugebate džiaugtis paprastais dalykais, kaip kad lietaus teškenimu ar vėjo dvelksmu, jei galite įžvelgti dangumi plaukiančių debesų grožį ar kartais nejausti vienumoje vienatvės ir poreikio stimuliuoti protą pramogomis, jei kartais nuoširdžiai pasirūpinate visiškai nepažįstamu žmogumi nelaukdami iš jo nieko mainais... tai reiškia, kad šiaip nenutrūkstamame mąstymo sraute, žmogiškame prote, atsivėrė erdvė. Drauge visad ateina gerovės, budrios ramybės pojūtis, net jei jis vos apčiuopiamas. Jo stiprumas įvairuos nuo galbūt vargiai tepastebimo pasitenkinimo iki tokio, kurį senovės Indijos išminčiai pavadino *ananda* – Buvimo palaima. Kadangi esate pratę dėmesį kreipti tik į

pavidalą, tą pojūtį suvoksite nebent netiesiogiai. Sugebėjimą regėti grožį, branginti paprastus dalykus, mėgautis vienatve ar nuoširdų elgesį su kitais žmonėmis sieja bendras elementas – pasitenkinimo, ramybės ir gyvumo pojūtis. Tai nematomas fonas, be kurio visi tie potyriai būtų neįmanomi.

Kai matote grožį, kai jus užplūsta gerumas, kai suprantate paprastų dalykų vertę, ieškokite savyje šių potyrių fono. Tačiau ieškokite ne taip, kaip ieškote kokio daikto. Jums nepavyks suspausti jo delne ir tarti „Štai, dabar jį turiu" ar apčiuopti protu ir kaip nors apibūdinti. *Tai*, apie ką kalbu, primena giedrą dangų. *Tai* neturi pavidalo. *Tai* erdvė, tyla, Buvimo saldybė, *tai* galų gale yra neapsakomai daugiau nei šie žodžiai, kurie viso labo tik gairės. Jei tiesiogiai jaučiate šį foną savyje, jis gilėja. Todėl žavėdamiesi paprastais gyvenimo dalykais, regėdami grožį, jausdami nuoširdumą, suvokite vidinę erdvę – šių išgyvenimų šaltinį, pagrindą ir foną.

Daug poetų ir išminčių bėgant amžiams pastebėjo, kad tikrąją laimę (aš ją vadinu Buvimo džiaugsmu) sukelia paprasti, iš pažiūros niekuo neišsiskiriantys dalykai. Dauguma žmonių, nenuilstamai trokšdami kokių nors reikšmingų įvykių, vis praleidžia nereikšmingus, kurie, beje, išties gali visai nebūti nereikšmingi. Paniręs į retą gilios tylos būseną, vokiečių filosofas Frydrichas Nyčė (Friedriche Nietzshe) kūrinyje *Taip kalbėjo Zaratustra* rašė: „Laimė, kiek nedaug tereikia, kad ji būtų!.. Mažiausio, nepastebimiausio, lengviausio dalykėlio, driežo krepštelėjimo, dvelktelėjimo, šlamesio, akies žvilgtelėjimo, – didžiausią laimę sudaro maži dalykai. Nurimkite."

Kodėl „didžiausią laimę sudaro maži dalykai"? Nes tikra laimė kyla ne iš daiktų ar įvykių, nors iš pradžių viskas atrodo atvirkščiai. Maži ir subtilūs dalykai užima tik nedidelę jūsų sąmonės dalį – didesnioji vidinės erdvės dalis lieka laisva, neužgožta pavidalų. Vidinė sąmonės erdvė ir jūsų tikroji esybė yra tas pat. Kitais žodžiais tariant, neryškių, mažų dalykų pavidalai palieka sąmonėje vietos vidinei erdvei. O tikra laimė, ar Buvimo džiaugsmas, sklinda būtent iš vidinės erdvės, pačios nesąlygotos sąmonės. Tačiau kad suvoktumėte neryškius, mažus dalykus, jūsų pačių viduje turi būti ramu. Taigi nurimkite. Žiūrėkite. Klausykite. Būkite.

Štai dar vienas būdas rasti vidinę erdvę – suvokite, kad suvokiate. Balsu ar mintimis tarkite „Aš esu“ ir daugiau nieko prie to nepridurkite. Paskui išgirskite stojusią tylą. Pajauskite savo Buvimą, nuogą, neuždengtą, neaprengtą esamybę. Nei jaunystė nei senatvė, nei turtas nei skurdas, nei gėris nei blogis, – niekas jos nepaliečia. Tai visa ką savyje talpinančios įsčios, iš kurių gimė visa kūrinija, visi pavidalai.

Ar girdi, kaip teka kalnų upelis?

Kartą vienas dzeno mokytojas tylėdamas ėjo kalnų takeliu su mokiniu. Priėję seną kedrą, jie atsisėdo po juo ir susiruošė valgyti paprastą maistą – ryžius su daržovėmis. Kai pavalgė, jaunas vienuolis, dar neatradęs dzeno paslapties rakto, nutraukė tylą klausimu: „Mokytojau, kaip man įžengti į dzeną?“ Jis, savaime aišku, norėjo sužinoti, kaip pasiekti tam tikrą sąmonės būseną, kuri sudaro visą dzeno esmę.

Mokytojas toliau sėdėjo tylėdamas. Mokinys beveik penkias minutes nekantriai laukė atsakymo. Jau žiojosi klausti naujo klausimo, bet mokytojas staiga tarė: „Ar girdi, kaip teka kalnų upelis?“ Mokinys nė nenutuokė, apie kokį kalnų upelį kalba mokytojas. Jis per daug įtemptai mąstė apie dzeno prasmę. Dabar, kai įsiklausė, triukšmingas jo protas nuščiuvo. Pradžioje jis nieko negirdėjo. Tačiau kiek vėliau, kai mokinys tapo budrus, jo ausis iš tolumos staiga pasiekė vos girdimas mažo upeliūkščio čiurlenimas. „Taip, dabar girdžiu“, – pasakė jis.

Mokytojas pakėlė pirštą ir pažvelgė mokiniui į akis. Jo žvilgsnis vienu metu buvo ir nuožmus, ir švelnus. „Ženk į dzeną iš čia“, – tarė jis.

Mokinys neteko žado. Jis pirmą kartą patyrė *satori* – nušvitimo blyksnį. Jis suprato, kas tai yra dzenas, visai nesuprasdamas, kas yra tai, ką jis suprato!

Mokytojas ir mokinys tylomis tęsė kelionę. Mokinys stebėjosi jį supančio pasaulio gyvumu. Viską jis matė naujomis akimis. Tačiau pamažu jis vėl pradėjo mąstyti. Budrią tylą nustelbė proto triukšmas, ir netrukus jis kreipėsi į mokytoją vėl. „Mokytojau, – jis

tarė, – mąstau, ką tu būtumei pasakęs, jei nebūčiau išgirdęs kalnų upelio?“ Mokytojas stabtelėjo, atsisuko į jį, pakėlė pirštą ir atsakė: „Ženk į dzeną iš čia.“

Patys geriausi veiksmai

Ego klausia: „Kaip šioje situacijoje galėčiau patenkinti savo poreikius? Kaip galėčiau atsidurti kitoje situacijoje, kurioje mano poreikiai būtų patenkinti?“

Buvimas yra būsena, kai jaučiate vidinę erdvę. Kai esate šios būsenos, klausiate: „Kaip tinkamai atsakyti į šios situacijos, šios akimirkos poreikius?“ Tiesą sakant, jums net nėra reikalo tokį klausimą užduoti. Jūs tylūs, budrūs, atviri tam, kas *yra*. Taip į situaciją įvedate naują matmenį – erdvę. Jūs žiūrite ir klausotės. Susivienijate su situacija ir sprendimas ateina iš pačios situacijos. Iš tikrųjų žiūrite ir klausotės ne jūs – ne asmuo, bet pati budri tyla. Ir tada, jei tam tikras veiksmas yra galimas ar būtinas, jūs jį atliekate, tiksliau, tinkamas veiksmas įvyksta per jus. Tinkamas veiksmas yra tas, kuris dera su visuma. Atlikus jį, pasilieka budri, visa aprėpianti tyla. Nėra jokio noro pergalingai kelti rankas į orą ir garsiai šaukti ar girtis: „Valio! Žiūrėkite, tai padariau aš.“

Visas kūrybingumas kyla iš vidinės erdvės. Vos įvykus kūrimo aktui ir pasirodžius vienokiam ar kitokiam pavidalui, būkite itin budrūs, idant neužgimtų sampratos „aš“ ir „mano“. Jei prisiskiriate savo poelgių nuopelnus sau, grįžta *ego* ir užtemdo erdvę jumyse.

Suvokimas be vardų

Dauguma žmonių pasaulį suvokia į jį nesigilindami, ypač jei aplinka jiems gerai pažįstama. Didžiąją jų dėmesio dalį pasigvelbia balsas galvoje. Kai kurie pasijunta budresni tik keliaudami ir lankydami nepažįstamas vietas, nes tada didesnė jų sąmonės dalis nuo mąstymo nukrypsta į jutiminį patyrimą. Jie labiau jaučia savo Buvimą. Kiti net tokiu atveju lieka visiški balso galvoje belaisviai, jų potyrius iškraipo akimirksniu kylantys vertinimai. Ir, galima sakyti,

iš tikrųjų jie niekur nebūna nuvykę. Keliauja tik jų kūnas, o patys jie lieka ten, kur visada – savo galvose.

Tokia daugumos žmonių tikrovė – vos ką nors suvokę, jie iškart tai interpretuoja, suteikia vardus, lygina su kitkuo, ką jau yra patyrę, rūšiuoja pagal kriterijus „patinka – nepatinka", „gera – bloga". Visa tai daro iliuzinis „aš" – *ego*. Tokie žmonės niekaip neištrūksta iš mentalinių pavidalų nelaisvės.

Nepabusite dvasiškai tol, kol neįveiksite nesąmoningo įpročio duoti visa kam vardus ir pavadinimus; jei tai jums nepavyksta, tai bent jau įsisąmoninkite šį įprotį ir susivokite, kai taip imate elgtis. Nuolatinis vardijimo procesas padeda *ego* tolau egzistuoti proto pavidalu. Procesui pasibaigus ar jums tik įsisąmoninus jį, užgimsta vidinė erdvė, ir jūs jau nebesate visiškoje proto valdžioje.

Pasirinkite šalimais esantį objektą – pieštuką, kėdę, puodelį, augalą – ir tyrinėkite jį akimis, žvelkite į jį susidomėję, smalsiai. Tam netinka objektai, sukeliantys stiprias asociacijas su praeitimi, primenantys jums jų įsigijimo aplinkybes ar panašiai. Taip pat venkite daiktų su užrašais, kaip kad knyga ar butelis. Užrašai skatins mąstymą. Neįsitempdami, atsipalaidavę, bet budrūs, visą dėmesį sutelkite į objektą, kiekvieną jo detalę. Kilus mintims, neįsitraukite į jas. Jums svarbu ne mąstymas, o pats suvokimo aktas. Ar galite suvokti nemąstydami? Ar galite žiūrėti neklausydami iš galvos sklindančio ir nuolat viską komentuojančio, darančio išvadas, lyginančio ar bandančio išsiaiškinti balso? Po poros minučių leiskite žvilgsniui paklaidžioti po kambarį ar vietą, kurioje esate, nušvieskite budriu dėmesiu kiekvieną regimą daiktą.

Tada įsiklausykite į garsus. Klausykitės jų taip, kaip žiūrėjote į jus supančius daiktus. Kai kurie garsai gali būti natūralūs (vandens čiurlenimas, vėjo ūžimas, paukščių čiulbesys), kiti – skleidžiami žmogaus. Kai kurie bus malonūs, kiti – ne. Tačiau neskirstykite juos į gerus ir blogus. Leiskite kiekvienam jų būti, koks jis yra, be jokių interpretacijų. Svarbiausia čia taip pat yra neįtemptas, bet budrus dėmesys.

Taip žvalgantis ar klausantis turėtų ateiti subtili, pradžioje, galimas daiktas, vos pastebima ramybė. Kai kurie žmonės ją jaučia kaip

tylą fone. Kiti vadina tai rimtimi. Kai mąstymas nebepasigvelbia visos sąmonės, dalis jos lieka beformės pirminės būsenos. Tai yra vidinė erdvė.

Kas tas, kuris patiria?

Tai, ką matote, girdite, ragaujate, liečiate ir užuodžiate, yra jutimų objektai. Juos jūs patiriate. Bet kas tas subjektas, kuris patiria? Gal atsakysite taip: „Na, subjektas, savaime aišku, esu aš, Džeinė Smit, vyresnioji buhalterė, keturiasdešimt penkerių metų išsiskyrusi amerikietė, dviejų vaikų motina – aš patiriu.“ Toks atsakymas bus klaidingas. Džeinė Smit ir visa kita, kas sutapatinama su mentaline Džeinės Smit koncepcija, yra patyrimo objektai, ne patiriantis subjektas.

Bet kokį patyrimą sudaro trys dalys: jutiminis suvokimas, mintys, ar mentaliniai vaizdiniai, ir emocijos. Džeinė Smit, vyresnioji buhalterė, keturiasdešimt penkeri metai, amerikietė, dviejų vaikų motina, skyrybos – visa tai mintys, jūs jas patiriate apie tai mąstydami. Šie dalykai ir bet kas kita, ką galite pasakyti ir sumąstyti apie save, yra objektai – ne subjektas. Tai patirtis, ne tas, kuris patiria. Galite pridėti dar visą tūkstantį apibrėžimų (minčių), kas tokie esate, ir taip neabejotinai dar labiau įsivelti į savivokos painiavą (taip pat, beje, ir padidinti asmeninio psichoterapeuto pajamas), tačiau taip nerasite patiriančio subjekto, kuris yra pirmesnis nei bet kokia patirtis ir be kurio jokios patirties nebūtų.

Tai kas yra tas, kuris patiria? Kas yra patyrėjas? Jūs. O kas jūs esate? Sąmonė. O kas yra sąmonė? Į šį klausimą atsakymo nėra. Vos atsakę į jį, sukonstruojate mentalinę sąmonės klastotę, paverčiate ją objektu. Sąmonė, tradiciškai vadinama *dvasia*, negali būti pažinta įprasta pastarojo žodžio reikšme ir ieškoti jos – bergždžias reikalas. Visas pažinimas vyksta dualizmo plotmėje, kur yra subjektas ir objektas, pažinėjas ir pažįstamasis. Subjektas, „aš“, arba pažinėjas, be kurio nebūtų įmanoma ką nors apskritai pažinti, suvokti, sumąstyti ar pajusti, visad liks nepažinus. Taip yra dėl to, kad „aš“ neturi jokio pavidalo. Pažinti galima tik pavidalus. Maža to – pavidalų pa-

saulis neegzistuotų be matmens, kuris yra be pavidalo. Matmuo be pavidalo – tai švytinti erdvė, kurioje atsiranda ir išnyksta pasaulis. Ta erdvė ir yra gyvenimas, tai – Aš Esu. Ji amžina. Nepriklausomas nuo laiko, amžinas Aš Esu. Įvykiai toje erdvėje yra santykiniai ir laikini – tai malonumas ir skausmas, laimėjimai ir praradimai, gimimai ir mirtys.

Vidinę erdvę rasti ir suvokti tą, kuris patiria (patyrėją), trukdo susižavėjimas potyriu – tada visiškai jame pasimetate. Kitaip tariant, sąmonė tada pasiklysta nuosavame sapne. Kiekviena mintis, kiekviena emocija ir kiekvienas potyris gali taip įtraukti jus, kad tampate išties į sapną panašios būsenos. Ištisus tūkstantmečius tokia būsena buvo žmonijai įprasta.

Nors sąmonės pažinti ir neįmanoma, galite įsisąmoninti ją kaip save. Galite tiesiogiai pajusti ją bet kokioje situacijoje, nesvarbu, kur būtumėte. Galite pajusti ją čia ir dabar kaip savo Buvimą, vidinę erdvę, kurioje yra suvokiami ir mintimis virsta šio puslapio žodžiai. Tai visa persmelkiantis Aš Esu. Jūsų skaitomi ir apmąstomi žodžiai yra pirmas planas, o Aš Esu – pamatas, plika akimi neapčiuopiamas kiekvieno potyrio, kiekvienos minties ir jausmo fonas.

Kvėpavimas

Vidinę erdvę rasite sukūrė mąstymo sraute protarpius. Be šių protarpių jūsų mąstymas tampa pasikartojantis, stokojąs įkvėpimo ir bet kokių kūrybinių kibirkštėlių – toks, koks iki pat šių dienų yra daugumos mūsų planetos žmonių mąstymas. Jums nėra reikalo rūpintis dėl šių protarpių trukmės. Pakanka vos kelių sekundžių. Pamažu šie protarpiai savaime, be jokių pastangų, ilgės. Daug svarbiau už protarpių trukmę yra jų dažnumas – tada jūsų kasdienė veikla ir mąstymo srautas įgaus erdvės matmenį.

Vienas pažįstamas neseniai parodė man metinį stambios dvasinės organizacijos veiklos planą. Permečiau jį akimis. Didelis išties įdomių seminarų ir kursų pasirinkimas padarė man įspūdį. Planas priminė švedišką stalą, kur galima rinktis iš milžiniškos viliojančių patiekalų įvairovės. Pažįstamas paprašė manęs rekomenduoti vieną

ar du kursus. „Nežinau, – atsakiau. – Visi jie, rodos, labai įdomūs. Bet yra toks dalykas, – pridūriau. – Jeigu pradėsite praktikuoti sąmoningą kvėpavimą ir tęsite praktiką metus, pasikeisite kur kas smarkiau, nei jus pakeistų visi seminarai šiame sąraše. Be to, jums tai nieko nekainuotų."

Įsisąmonindami kvėpavimą atitraukiate dėmesį nuo mąstymo ir sukuriate erdvę. Tai vienas sąmonės sužadinimo būdų.

Įsisąmoninkite savo kvėpavimą. Atkreipkite dėmesį į pojūčius, kylančius kvėpuojant. Jauskite į kūną ir iš jo srūvantį orą. Stebėkite, kaip krūtinė ir pilvas kiek išsipučia įkvepiant ir susitraukia iškvepiant. Vieno sąmoningo įkvėpimo ir iškvėpimo pakanka, kad nenutrūkstamoje minčių sekoje atsirastų šiek tiek erdvės. Vienas sąmoningas įkvėpimas ir iškvėpimas (dar geriau du ar trys), atlikti daug kartų dienoje, yra puikus būdas įlieti į savo gyvenimą erdvės. Net jei medituotumėte kvėpavimą po dvi ar daugiau valandų, kaip daro kai kurie žmonės, suvokti tereikia vieną įkvėpimą ir iškvėpimą. Vienas jis visų svarbiausias. Visa kita yra praeitis ar ateitis, kitaip tariant, mintys. Kvėpavimas – tai ne jūsų atliekamas veiksmas, o vyksmas, kurį jūs liudijate. Šis vyksmas savaiminis. Jį atlieka jūsų kūne glūdintis supratingumas, o jums tereikia stebėti. Tam nereikalingos jokios pastangos. Be to, atkreipkite dėmesį į trumpą pauzę, rimties tašką iškvėpimo gale, atsirandantį prieš jums pradedant vėl traukti orą.

Daugelio žmonių kvėpavimas nenatūraliai paviršutiniškas. Kuo sąmoningiau kvėpuojate, tuo jūsų kvėpavimas savaime tampa gilesnis – toks ir turi būti.

Kadangi kvėpavimas neturi jokio pavidalo, jis nuo seniausių laikų buvo prilyginamas dvasiai –pavidalo neturinčiam Gyvenimui. „Tuomet Viešpats Dievas padarė žmogų iš žemės dulkių ir įkvėpė jam į šnerves gyvybės alsavimą. Taip žmogus tapo gyva būtybe." (Pradžios knyga 2, 7) Vokiečių kalbos žodis *atmen*, reiškiantis „kvėpuoti", kilęs iš senovės indų (sanskrito) žodžio *Atman*, kuris reiškia viduje esančią dieviškąją dvasią, ar Dievą.

Ta aplinkybė, kad kvėpavimas neturi pavidalo, yra viena priežasčių, kodėl sąmoningas kvėpavimas padeda atskleisti vidinę erdvę

ir sužadinti sąmonę. Kvėpavimas yra puikus meditacijos objektas kaip tik dėl to, kad jis ne objektas – neturi pavidalo ar kontūrų. Kita priežastis – kvėpavimas yra vienas mažiausiai krintančių į akį ir regimai nereikšmingas fenomenas, „truputis“, kuris, pasak Nyčės, suteikia mums didžiausią laimę. Praktikuoti sąmoningą kvėpavimą kaip meditaciją ar ne – jūsų reikalas. Tačiau atminkite, kad kokios nors kitos meditacijos kvėpavimo meditacijos neatstos.

Suvokdami savo kvėpavimą atsiduriate šioje akimirkoje, o tai yra bet kokios vidinės transformacijos sąlyga. Suvokdami kvėpavimą, visiškai jaučiate savo Buvimą. Taip pat pastebėsite, jog neįmanoma mąstyti ir *kartu* sąmoningai kvėpuoti. Sąmoningas kvėpavimas sustabdo protą. Tačiau užuot patekę į transo būseną ar pusiau prisnūdę, tampate visiškai žvalūs ir itin budrūs. Ne leidžiatės žemiau minčių, o pakylate virš jų. Ir jei įdėmiau paanalizuosite savo potyrus, pamatysite, kad būti šioje akimirkoje ir liautis galvojus neprarandant sąmoningumo – iš tikrųjų reiškia tą patį – sąmonės erdvės atsiradimą.

Priklausomybės

Įsisenėjusius ir kompulsyvius elgsenos modelius galima pavadinti priklausomybėmis, ar žalingais įpročiais. Tokia priklausomybė gyvena viduje kaip kvaziesybė, ar subasmenybė; tai yra periodiškai visiškai jus užvaldantis energinis laukas. Ji netgi paima į savo valdžią jūsų protą, galvoje skambantį balsą, kuris tokiais atvejais tampa priklausomybės balsu. Jis gali kalbėti: „Ši diena tau buvo sunki. Esi vertas pasismaginti. Kodėl turėtum atsisakyti vienintelio gyvenime tau likusio malonumo?“ Jeigu dėl sąmoningumo stokos susitapatinate su šiuo vidiniu balsu, pagaunate save pėdinantį šaldytuvo link ir siekiantį riebaus pyrago su šokoladu. Kitais atvejais priklausomybė gali visiškai apeiti mąstantįjį protą – tiesiog susivokiate, kad traukiate cigaretę ar glaudžiate prie lūpų taurelę. („Kaip šitas daiktas atsidūrė mano rankose?..“) Cigaretę prisidegėte ar įsipylėte išgerti visiškai nesąmoningai.

Jei jus kamuoja sunkiai įveikiami įpročiai (rūkymas, persivalgymas, girtavimas, televizijos žiūrėjimas, priklausomybė nuo interneto ar kiti), galite padaryti štai ką: pastebėję kylantį nenugalimą poreikį, sustokite ir triskart sąmoningai įkvėpkite ir iškvėpkite. Taip sužadinsite sąmoningumą. Tada pasistenkite suvokti nenugalimą potraukį kaip savo viduje esantį energinį lauką. Sąmoningai pajauskite nenugalimą poreikį užsirūkyti, išgerti alkoholio, persivalgyti ir taip toliau. Tada vėl kelis sykius sąmoningai įkvėpkite ir iškvėpkite. Galimas daiktas, jog nenugalimas potraukis išnyks – aišku, tik kuriam laikui. Įmanoma, kad šis potraukis vis tiek pasirodys už jus stipresnis ir būsite priversti jam pasiduoti. Per daug dėl to nesigraužkite. Sąmoningumui augant, priklausomybės silpsta ir ilgainiui pasitraukia. Stenkitės užfiksuoti bet kokią žalingą įprotį pateisinančią mintį, vos ji kyla jūsų prote, net jei jos argumentai visai pagrįsti. Paklauskite savęs: „Kas čia kalba?“ Ir suprasite, kad kalba priklausomybė. Tada priklausomybei jus įveikti bus sunkiau.

Vidinio kūno suvokimas

Kitas paprastas, bet labai veiksmingas būdas rasti gyvenime erdvę irgi glaudžiai susijęs su kvėpavimu. Aptiksite, jog jausdami subtilų įeinantį ir išeinantį oro srautą, taip pat išsipučiančią ir susitraukiančią krūtinę bei pilvą, drauge imate suvokti vidinį kūną. Tada jūsų dėmesys gali nukrypti į po visą jį pasklidusį gyvybės pojūtį.

Dauguma žmonių taip įnikę į savo mintis, taip susitapatinę su galvoje skambančiu balsu, kad nebejaučia gyvumo savo viduje. Kai negalite pajausti savo gyvumo, daug prarandate. Tai tikra netektis. Tada ne tik imate ieškoti šios natūralios vidinio pasitenkinimo būsenos pakaitalų, bet ir bandote kompensuoti nuolatinį nesmagumą, atsirandantį praradus ryšį su visad čia esančiu, bet dažniausiai nepastebimu gyvumu. Iš tokių pakaitalų galima paminėti narkotinių medžiagų sukeltą euforiją, besaikį jutimų jaudrinimą, pavyzdžiui, pernelyg garsios muzikos klausymą, pomėgį be reikalo rizikuoti, sekso maniją. Net santykių dramos kartais pakeičia tikro gyvumo pojūtį. Nuolatos fone esantį nesmagumo jausmą dažniausiai

bandoma paslėpti intymiais santykiais – ieškoma vyro ar moters, kuris ar kuri „suteiktų man laimę“. Tokie santykiai yra didžiausių nusivylimų šaltinis. O nesmagumui vėl iškilus į paviršių, žmogus paprastai kaltina savo partnerį.

Du ar tris kartus sąmoningai įkvėpkite ir iškvėpkite. Tada pabandykite užčiuopti subtilų gyvumo pojūtį, pasklidusį po visą kūną. Kitaip tariant, pamėginkite pajausti kūną iš vidaus. Ar jums pavyksta? Trumpai pajauskite įvairias kūno dalis. Suvokite plaštakas, paskui – rankas, pėdas ir kojas. Ar jaučiate pilvą, krūtinę, kaklą ir galvą? Ar jaučiate lūpas? Ar jose esama gyvybės? Tada vėl suvokite visą vidinį kūną vienu metu. Galbūt praktikos pradžioje norėsite užsimerkti; pajutę kūną atsimerkite ir apsidairykite toliau jį jausdami. Kai kurie skaitytojai pastebės, kad užsimerkti jiems nėra reikalo – vidinį kūną jie gali jausti tiesiog skaitydami šią knygą.

Vidinė ir išorinė erdvė

Jūsų vidinis kūnas ne kietas, o sudarytas iš erdvės. Kalbu ne apie fizinį jūsų pavidalą, bet gyvybę, kuri daro jį gyvą, apie fizinį kūną sukūrusį ir jį palaikantį supratingumą, vienu metu koordinuojantį šimtus tokių sudėtingų funkcijų, kad žmogiškas protas pajėgus aprėpti tik mažą jų dalelę. Kai pradedate suvokti šiuos dalykus, išties vyksta štai kas: supratingumas ima suvokti pats save. Šios „nepagaunamos gyvybės“ niekad neaptiko joks mokslininkas, nes ji yra jų pačių ieškančioji sąmonė.

Fizikai nustatė, jog regimas materijos kietumas yra mūsų jutimų kuriama iliuzija. Ne kitaip yra ir su mūsų kūnu, kurį mes suvokiame ir laikome kietu pavidalu, nors iš tikrųjų 99,99 % jo sudaro erdvė. Apytikriai toks yra atomų ir atstumų tarp jų santykis, o kiekviename atome erdvės irgi ne mažiau. Taigi matome fizinį kūną tokį, koks jis mums atrodo, tik dėl klaidingo suvokimo. Apskritai kūną galima laikyti mikrokosmine išorinės erdvės versija. Norėdami suprasti erdvės, skiriančios dangaus kūnus, platybes, apmąstykite šiuos pavyzdžius: pastoviu 300 000 kilometrų per sekundę greičiu sklindančiai šviesai prireikia vos daugiau nei sekundės nukakti nuo Žemės iki

Mėnulio; Saulės šviesa Žemę pasiekia per maždaug aštuonias minutes; šviesa iš artimiausios Saulei žvaigždės, pavadintos Kentauro Proksima, iki Žemės keliauja 4,5 metų. Štai kokia milžiniška erdvė mus supa! Be to, dar yra tarpgalaktinė erdvė, kurios platybės mums apskritai nesuvokiamos. Artimiausios galaktikos – Andromedos ūko – šviesa iki mūsų sklinda 2,4 milijono metų. Ar ne nuostabu, kad jūsų kūne santykinai irgi tiek pat erdvės, kiek visatoje?

Taigi jūsų fizinis kūnas, turintis konkretų pavidalą, pasirodo savo esme esąs beformis. Jis gali tapti vartais į vidinę erdvę. Nors vidinė erdvė jokio pavidalo neturi, ji nepaprastai gyva. Ši „tuščia erdvė“ – tai pati gyvybė, neišreikštasis Šaltinis, iš kurio kyla visos gyvybės apraiškos. Tradiciškai Šaltinis įvardijamos žodžiu „Dievas“.

Mintys ir žodžiai priklauso pavidalų, ar formų, pasauliui, jais neįmanoma išreikšti to, kas anapus pavidalų. Todėl galima sakyti, kad teiginys „jaučiu savo vidinį kūną“ atspindi proto kuriamą klaidingą suvokimą. Išties vyksta štai kas: įsikūnijusi sąmonė (Aš Esu) ima suvokti pati save. Kai nustoju painioti save su laikinomis „aš“ formomis, tada per „mane“ ima reikštis beribiškumo ir amžinybės matmuo – Dievas. Jis „man“ vadovauja. Taip pat išlaisvina mane nuo prisirišimo prie pavidalų. Vis dėlto grynai intelektinis pripažinimas („Aš nesu šis pavidalas“) nepadės. Visų svarbiausias klausimas toks: ar sugebu jausti savo vidinę erdvę, savo paties Buvimą, tiksliau, Buvimą to, kas Aš Esu?

Tą pačią tiesą prieisime vadovaudamiesi kita gaire. Paklauskite savęs: „Ar suvokiu ne tik tai, kas vyksta šią akimirką, bet ir patį *Dabar*, kaip gyvą, laiko nepaliestą vidinę erdvę, kurioje viskas vyksta?“ Nors *Dabar* (ši akimirka), regis, neturi nieko bendra su vidiniu kūnu, įsisąmoninę *Dabar* erdvę, viduje netikėtai pasijuntate gyvesni. Jaučiate vidinio kūno gyvumą – gyvumą, kuris neatsiejamas nuo Buvimo džiaugsmo. Kad išeitume iš kūno rėmų ir suvoktume, jog nesame jis, turime į jį įeiti.

Stenkitės kuo dažniau suvokti vidinį kūną ir taip kasdieniame gyvenime kurti erdvę. Ko nors laukdami, klausydamiesi, žvelgdami į dangų, medį, gėlę, mylimąjį ar vaiką, tuo pat metu jauskite viduje gyvumą. Tokiu būdu dalis jūsų dėmesio, ar sąmonės, toliau

liks laisvėje, o likusioji dalis liks užimta išoriniu pavidalų pasauliu. Kiekvieną kartą jums šitaip „apgyvenus" savo kūną, jis tampa tarsi inkaras, padedantis būti šioje akimirkoje, neleidžia jums atitrūkti ir pasiklysti mąstyme, emocijose ar išorinėse aplinkybėse.

Jums mąstant, jaučiant, patiriant ir išgyvenant, sąmonė įgauna pavidalą. Ji reinkarnuoja – „gimsta" mintimi, jausmu, jutiminiu potyriu ar išgyvenimu. Tai nenutrūkstamas atgimimų ratas, iš kurio galiausiai tikisi išsivaduoti budistai, ir tai pasiekiama tik *šią akimirką*.

Kaip pastebėti protarpius

Dieną jūsų regą ir klausą veikia nuolat kintančių dirgiklių seka. Tą akimirką, kai ką nors pamatote ar išgirstate – ypač jei vaizdas ar garsas nepažįstamas – dar prieš protui įvardijus ar interpretavus tai, paprastai stoja budraus dėmesingumo protarpis, kuriame įvyksta suvokimo aktas. Šis protarpis ir yra vidinė erdvė. Skirtingų žmonių jo trukmė skiriasi. Protarpius pastebėti nėra lengva, nes daugumos jie itin trumpi, trunka tik sekundę ar dar trumpiau.

Vyksta štai kas: pirmą suvokimo akimirką, pasirodžius naujam vaizdui, suskambus garsui, įprastinis mąstymo srautas trumpam nuščiūva. Sąmonė nukreipiama nuo minčių, nes ji reikalinga jutiminio suvokimo aktui. Labai neįprastas reginys ar garsas gali ne tik išoriškai, bet ir vidiniame lygmenyje „atimti jums žadą", kitaip tariant, sukurti ilgesnį protarpį.

Nuo šių tarpų dažnumo ir trukmės priklauso jūsų sugebėjimas džiaugtis gyvenimu, jausti vidinį ryšį su kitais žmonėmis, su gamta. Protarpiai nulemia jūsų išsilaisvinimo nuo *ego* laipsnį, nes *ego* reiškia visišką erdvės matmens nesuvokimą.

Jums pradėjus įsisąmoninti šiuos trumpus savaiminius protarpius, jie ims ilgėti, o jūs vis dažniau išgyvensite laisvą nuo mąstymo suvokimo džiaugsmą. Tada pasaulis atrodys šviežias, naujas ir gyvas. Ir atvirkščiai – kuo tankesnė mentalinė abstrahavimo ir konceptualizavimo širma, per kurią suvokiate gyvenimą, tuo bedvasiškesnis ir nuobodesnis tampa pasaulis.

Savęs radimas ir praradimas

Vidinė erdvė taip pat atsiveria kiekvieną kartą, kai tik jūs atsisakote poreikio pabrėžti savo pavidalu grįstą tapatybę. Toks poreikis kyla iš *ego* ir nėra tikras. Kai tik išsižadate tokio elgsenos modelio, atsiveria vidinė erdvė, jūs priartėjate prie savo tikrosios esybės. *Ego* tada atrodo, kad save prarandate, tačiau tiesa yra visiškai kitokia. Jėzus mokė, kad turite prarasti save, idant atrastumėte. Atmetę tokį elgsenos modelį, jūs liaujatės teikę reikšmę tam, kas esate pavidalų lygmenyje, ir tada atsiskleidžia anapus pavidalų esantis jūsų tikrasis „aš". Mažėdami didėjate.

Žmonės nesąmoningai bando pabrėžti savo pavidalu grįstą tapatybę keliais būdais. Budrumas padės atsekti savo viduje kai kuriuos tokius nesąmoningus modelius. Štai keli pavyzdžiai: reikalaujate padėkų už savo darbą ir pykstate jų negavę; stengiatės sulaukti dėmesio, todėl visiems pasakojate savo bėdas, ligos istorijas ar keliate scenas; reiškiate savo nuomonę, kai niekas jos neklausia ir kai ji niekaip negali pakeisti situacijos; labiau rūpinatės kito asmens nuomone apie save nei pačiu asmeniu, kitaip sakant, naudojatės juo kaip *ego* veidrodžiu ir prieš jį pozuojate; bandote padaryti kitiems įspūdį savo nuosavybe, žiniomis, gražia išvaizda, padėtimi, fizine jėga ir panašiomis savybėmis; mėgstate išpūsti savo *ego* stipriai pykdami ar įsižeisdami; esate linkę skųstis ir įrodinėti savo teisumą bei kitų paklydimą; stengiatės atrodyti svarbūs...

Jei aptiksite savyje tokius elgsenos modelius, siūlau paeksperimentuoti. Išbandykite, koks jausmas ateina ir kas įvyksta atsisakius to modelio. Tiesiog atmeskite jį ir stebėkite.

Nustoti teikti reikšmę tam, kas esate pavidalų lygmenyje, – dar vienas sąmonės sužadinimo būdas. Atskleiskite milžinišką galią, kuri ima tekėti per jus į pasaulį, kai nebepabrėžiate pavidalu grįstos tapatybės.

Tyla

Sakoma, kad „Dievo žodžiai yra tyla, o visa kita – tik prastas vertimas". Iš tikrųjų tyla reiškia tą pat, ką ir erdvė. Įsisąmoninę tylą, kad ir kur tai vyktų, susijungiame su pavidalo neturinčiu ir nuo laiko nepriklausomu matmeniu savyje. Tas matmuo yra aukščiau minčių, aukščiau *ego*. Tai gali būti tyla, tvyranti gamtoje, jūsų kambaryje ankstyvo ryto valandomis ar tyla tarp garsų. Tyla neturi pavidalo – štai kodėl jos nesuvoksime mąstymu. Mintis yra pavidalas. Suvokti tylą – tai būti tyliems. O būti tyliems – tai būti sąmoningiems be minčių. Tyla priartina mus prie tikrosios mūsų esybės. Nutilę tampate tuo, kas buvote prieš įgaudami šį laikiną fizinį ir mentalinį pavidalą, kuris vadinamas asmenybe. Taip pat tuo, kas būsite pavidalui išnykus. Ir tuo, kas esate anapus savo laikinosios būties – nesąlygota, pavidalo neturinčia ir amžina sąmone.

IX SKYRIUS

VIDINIS TIKSLAS

Vos pakylame aukščiau paprasčiausios kovos dėl išlikimo, svarbiausias gyvenime mums tampa prasmės ir tikslo klausimas. Daugelis žmonių jaučiasi įtraukti kasdienybės rutinos, kuri, rodos, gyvenimo prasmę atima. Kai kam atrodo, kad gyvenimas teka pro šalį ir juos aplenkia, o gal jau seniai pratekėjo. Kiti jaučiasi smarkiai varžomi darbo, kurį dirba siekdami išlaikyti šeimą, ar savo finansinių aplinkybių bei gyvenimo sąlygų. Vieni išsekinti didžiulės įtampos, kiti – pilko nuobodulio. Vieni įsivėlę į pašėlusią veiklą, kiti sukaustyti sąstingio. Daugumą svajoja apie pinigų teikiamą laisvę ir galimybes. Kiti jau mėgaujasi santykine tokio pobūdžio laisve, bet kartu susivokia, jog net ir to maža, kad gyvenimas būtų prasmingas. Tikro tikslo neatstoja niekas. Tačiau to tikro, ar pagrindinio, tikslo išoriniame lygmenyje nerasite. Jis susijęs ne su jūsų veikla, užsiėmimais, o su jūsų tikrąja esybe – kitaip, su sąmonės būsena.

Taigi svarbiausia yra suvokti štai ką: gyvenimas turi vidinį tikslą ir išorinį tikslą. Vidinis tikslas susijęs su Buvimu ir yra pagrindinis. Išorinis tikslas susijęs su veikla ir yra antrinis. Čia mes visų pirma kalbame apie vidinį tikslą, tačiau šiame ir kitame skyriuje taip pat aptarsime, kaip suderinti vidinį ir išorinį tikslus. Beje, abi tikslų kategorijos taip susipynusios, kad praktiškai neįmanoma nagrinėti vienos nepaliečiant kitos.

Jūsų vidinis tikslas yra pabusti. Štai kaip, regis, paprasta. Toks pats yra ir kiekvieno kito šioje planetoje gyvenančio žmogaus tikslas. Galų gale tai – visos žmonijos tikslas. Jūsų vidinis tikslas yra neatsiejama visatos ir jos augančio supratingumo tikslo dalis. Ilgainiui jūsų išorinis tikslas gali pakisti. Įvairūs žmonės turi visai kitokius išorinius tikslus. Kai randate vidinį tikslą ir gyvenate darnoje su juo, sukuriate išorinio tikslo pamatą. Tai tikros sėkmės pagrindas. Kita vertus, be šios darnos irgi įmanoma šį tą pasiekti – didžiulėmis

pastangomis, kova, ryžtu, uolumu ar klasta. Bet tokios pastangos nebus džiaugsmingos ir neišvengiamai pagimdys vienokią ar kitokią kančią.

Pabudimas

Pabudimas – tai sąmonės pokytis, kai mąstymas ir suvokimas (sąmonė) išsiskiria. Daugumai žmonių tai nutinka ne iškart, o laipsniškai. Net tie reti žmonių padermės atstovai, kurie staiga dramatiškai ir, regis, negrįžtamai pabunda, vis tiek turi išgyventi procesą, kurio metu nauja sąmonės būsena pamažu įsilieja į jų gyvenimą bei veiklą ir visa tai perkeičia.

Užuot klaidžiojęs mąstymo labirintais, pabudęs žmogus atpažįsta save kaip už visa to esantį sąmoningumą. Mąstymas tada liaujasi buvęs savo paties reikmes tenkinantis aktyvumas. Jūsų gyvenimą ima valdyti sąmoningumas. Sąmoningumas – tai įsisąmonintas ryšys su visuotiniu supratingumu. Kitaip jis vadinamas Buvimu – sąmone be minčių.

Pabudimo vyksmas yra malonės aktas. Neįmanoma sužadinti jo patiems, neįmanoma kaip nors jam pasiruošti ar paskatinti jį sukauptais nuopelnais. Nėra jokios loginės veiksmų sekos, vedančios link pabudimo, nors protui tai, žinoma, labai patiktų. Jums nereikia pabudimo užsitarnauti. Nusidėjėliui kartais jis gali įvykti anksčiau nei šventajam. Štai kodėl Jėzus bendravo su įvairiausiais žmonėmis, ne tik su gerbiamais. Pabudimas niekaip nepriklauso nuo jūsų valios. Visos jūsų pastangos – tai *ego* bandymai praturtinti save pabudimu, ar nušvitimu, tai yra įgyti vertingą nuosavybę ir taip dar labiau išsipūsti. Užuot iš tikrųjų pabudę, tada jūs leidžiate savo protui sukonstruoti pabudimo *koncepciją,* susikuriate mentalinį vaizdinį, koks yra pabudęs, ar nušvitęs, žmogus, ir bandote gyventi prisiderindami prie šio įvaizdžio. Gyvenimas, grindžiamas įvaizdžiu, kurį susikūrėte apie save ar kurį sukūrė apie jus kiti žmonės, yra netikras gyvenimas – tai dar vienas nesąmoningas *ego* vaidmuo.

Taigi jei pabudimas nepriklauso nuo jūsų valios ir pastangų, jeigu jis tiesiog įvyksta arba neįvyksta, kaip jis gali būti pagrindinis

gyvenimo tikslas? Ar tikslo turėjimas nereiškia, kad galite vienokiomis ar kitokiomis pastangomis jo siekti?

Be jokių pastangų, vien per malonę, įvyksta tik pirminis pabudimas, pirmasis minčių netemdomos sąmonės blyksnis. Jei ši knyga pasirodys jums nesuprantama ar beprasmiška, vadinasi, pirmasis blyksnis dar nenušvietė jūsų. Tačiau jei skaitydami ją suvirpate ir pripažįstate, jog joje esama tiesos, pabudimo vyksmas jau prasidėjo. O prasidėjęs jis atgal nepasuka, nors *ego* ir gali kuriam laikui jį pristabdyti. Bus žmonių, kuriems pabudimo vyksmą sužadins, arba inicijuos, ši knyga. Kitiems ji leis susivokti, jog jie jau pamažu bunda ir pabudimą priartins. Be to, knyga padės atpažinti *ego*, kai tik jis bandys atgauti valdžią ir užtemdyti kylantį sąmoningumą. Kiti žmones pabunda staiga įsisąmoninę savo įprastus mąstymo modelius, ypač giliai įsišaknijusias neigiamas mintis, su kuriomis jie tapatinosi visą gyvenimą. Staiga randasi sąmoningumas, kuris suvokia mintis, bet yra atskiras nuo jų.

Koks mąstymo ir sąmoningumo ryšys? Sąmoningumas yra erdvė, kurioje egzistuoja jos (erdvės) įsisąmonintos mintys.

Blykstelėjus sąmoningumui, pajutę savo Buvimą, jūs apie tai sužinote tiesiogiai. Sąmoningumas nustoja jums buvęs vien mentaline koncepcija ir jūs liaujatės pataikavę beprasmiškam mąstymui. Galite pakviesti į savo gyvenimą Buvimą, kitaip tariant, galite susikurti gyvenime erdvę. Drauge su pabudimo malone ateina atsakomybė. Turite rinktis vieną iš dviejų galimybių: bandyti gyventi kaip seniau, tarsi nieko nebūtų įvykę, arba suprasti įvykio reikšmę ir atpažinti kylantį sąmoningumą kaip svarbiausią įvykį, kuris *gali* jums nutikti. Pastaruoju atveju pagrindinis jūsų gyvenimo tikslas bus atsivėrimas kylančiai sąmonei ir jos šviesos paskleidimas pasaulyje.

„Aš noriu pažinti Dievo mintis, – pasakė Einšteinas. – Visa kita yra smulkmenos.“ Kas tai yra Dievo mintys? Sąmonė. Ką reiškia pažinti Dievo mintis? Būti sąmoningam. Kas yra detalės? Jūsų išorinis tikslas ir visa, kas vyksta išorėje.

Taigi belaukdami, kol jūsų gyvenime nutiks kas nors reikšminga, galite taip ir nesuprasti, jog jūsų viduje jau įvyko pats reikšmingiausias

dalykas, galintis nutikti žmogui – mąstymo ir sąmoningumo išsiskyrimo vyksmo pradžia.

Daugelis pirmosiose pabudimo pakopose atsidūrusių žmonių pameta išorinį tikslą. Pasaulietiškos paskatos jiems jau yra beprasmiškos. Labai aiškiai matydami mūsų civilizacijos pamišimą, jie kartais pasijunta atitolę nuo juos supančios kultūros. Kai kas jaučiasi lyg gyventų niekieno žemėje, tarp dviejų pasaulių. *Ego* jų jau nebevaldo, kita vertus, kylantis sąmoningumas dar neįsiliejo į jų gyvenimą. Jie dar nesuderino vidinio ir išorinio tikslų.

Dialogas apie vidinį tikslą

Šis dialogas apibendrina daugybę mano pokalbių su tikrojo gyvenimo tikslo ieškančiais žmonėmis. Tikra šiuo atveju jums yra tai, kas išreiškia jūsų giliausią esybę, kas dera su jūsų vidiniu tikslu. Štai kodėl pirmiausia nukreipiu pašnekovų dėmesį į jų vidinį ir pagrindinį tikslą.

Negaliu pasakyti tiksliai, tačiau noriu, kad gyvenime kas pasikeistų. Noriu užsiimti tokia veikla, kuri būtų prasminga, dar noriu gerovės ir išvien su ja ateinančios laisvės. Noriu bent kiek pakeisti pasaulį. Tačiau jei paklaustumėte, ko tiksliai aš noriu, turėčiau prisipažinti, jog nežinau. Gal padėtumėt man rasti gyvenimo tikslą?

Jūsų tikslas yra sėdėti čia ir kalbėtis su manimi, nes čia esate ir tai darote. Tol, kol atsikelsite, išeisite ir užsiimsite kokia kita veikla. Tai bus kitas jūsų tikslas.

Vadinasi, mano tikslas visus kitus trisdešimt metų sėdėti kontoroje – kol išeisiu į pensiją ar kol mane atleis?

Jūs dabar ne savo kontoroje, tad kitoks yra ir jūsų tikslas. Kai išties sėdėsite kontoroje ir užsiimsite savo reikalais, tada tai ir bus jūsų tikslas. Bet ne visų trisdešimties metų, o tik tos akimirkos.

Manau, mes ne visai suprantam vienas kitą. Pasak jūsų, tikslas – tai, ką darau dabar. O mano nuomone, tikslas reiškia bendrą gyvenimo siekį, kryptį, didingą ir reikšmingą dalyką, įprasminantį mano dabartinę veiklą, viską keičiantį. Kuistis tarp popierių kontoroje – ne, tai ne tikslas.

Kol neįsisąmoninate Buvimo, prasmės ieškosite tik veiklos ir ateities matmenyje, tiksliau, laiko matmenyje. Kad ir kokį tikslą ar prasmę rasite, ji sutirps ar pasirodys apgaulė. Tą prasmę neišvengiamai sunaikins laikas. Bet kokia tame lygmenyje mūsų rasta prasmė tikra yra tik santykinai ir laikinai.

Jei, pavyzdžiui, jūsų gyvenimui prasmę suteikia rūpinimasis vaikais, kaip bus su ta prasme, kai jiems jūsų nebereikės ir kai jie galbūt net nenorės jūsų klausyti? Jei jūsų gyvenimo prasmė padėti kitiems, jūsų gyvenimas tos prasmės nepraras ir jūs jausitės laimingas tik tada, jei tiems kitiems bus prasčiau nei jums. Jei trokštate pranokti kitus, laimėti ar sulaukti sėkmės vienokioje ar kitokioje veikloje ir tai jums rodosi prasminga, pasvarstykite, kas bus, jei taip niekad ir nelaimėsite ar jūsų pergalių gija vieną dieną ims ir nutrūks (taip, žinoma, ir atsitiks)? Tada šiokios tokios, kad ir menkos prasmės beliks ieškoti savo vaizduotėje ar atmintyje – visai netinkamoje tokiam reikalui vietoje. Be to, laimėjimai ir sėkmė bet kokioje srityje įmanomi tik tada, kai tūkstančiai ar milijonai kitų pralaimi, tad jums reikalingos kitų „nesėkmės“, idant gyventumėte „prasmingai“.

Neteigiu, jog padėti kitiems, rūpintis savo vaikais ar siekti profesinio meistriškumo neverta. Daugeliui žmonių šie dalykai sudaro svarbią išorinio tikslo dalį, bet išorinis tikslas pats savaime visad yra reliatyvus, nestabilus ir laikinas. Taigi sakau ne tai, kad užsiimti tokia veikla nedera, o tai, kad dera sujungti tokią veiklą su vidiniu, pagrindiniu tikslu – tada jūsų veikla įgaus gilesnę prasmę.

Jei nesusiderinsite su pagrindiniu tikslu, bet koks jūsų siekis, net sukurti rojų Žemėje, bus pagimdytas *ego* arba jį sunaikins laikas. Anksčiau ar vėliau jis ims kelti kančią. Nesvarbu, kuo užsiimsite (net jei veikla atrodys dvasinga), jei ignoruosite vidinį tikslą, į jūsų veiklos sritį įsėlins *ego* ir viską sugadins. Šią tiesą patvirtina daugelyje

tautų paplitęs posakis: „Gerais norais kelias į pragarą grįstas." Kitais žodžiais tariant, svarbiausia yra ne jūsų siekiai ar veiksmai, bet sąmonės būsena, iš kurios jie išplaukia. Siekdami savo pagrindinio tikslo, kuriate naujosios tikrovės, naujosios žemės pamatus. Kai šie pamatai padėti, jūsų išorinis tikslas užkraunamas dvasine galia, nes jūsų siekiai, ketinimai ir evoliucinis visatos impulsas sutampa – tampa vieniu.

Mąstymas ir sąmoningumas išsiskiria (o tai yra pagrindinio tikslo esmė) paneigus laiką. Čia, savaime aišku, kalbame ne apie praktinį laiką, kuris reikalingas tariantis dėl susitikimų, planuojant keliones ir taip toliau. Kalbame ne apie laikrodžio laiką, o psichologinį laiką – giliai prote įsišaknijusį įprotį siekti gyvenimo pilnatvės ateityje, kur jos iš principo nėra, ir ignoruoti vienintelį būdą ją rasti – šią akimirką.

Laiką paneigiate tada, kai pagrindinis jūsų gyvenimo tikslas yra *tai*, ką darote šią akimirką. Toks požiūris nepaprastai veiksmingas. Savo veikla neigdami laiką, susiejate vidinį ir išorinį tikslus, Buvimą ir darymą. Paneigę laiką, jūs paneigiate ir *ego*. Kad ir ką darysite, atliksite tai ypač gerai, nes tokiu atveju pats darymas tampa jūsų dėmesio centru. Darymas, ar veikla, virsta kanalu, per kurį į šį pasaulį įeina sąmonė. Jūsų veikla, net patys paprasčiausi veiksmai, kaip kad telefonų knygos puslapių vartymas ar žingsniai per kambarį, bus itin kokybiška. Pagrindinis puslapių vertimo tikslas yra versti puslapius, antrinis tikslas – rasti telefono numerį. Pagrindinis ėjimo per kambarį tikslas yra eiti per kambarį, antrinis tikslas – paimti kitame jo gale padėtą knygą (o tą pačią akimirką, kai ją paimate, tai tampa jūsų pagrindiniu tikslu).

Galbūt atsiminsite aukščiau aptartą laiko paradoksą: bet kokiam veiksmui atlikti reikalingas laikas, tačiau tas veiksmas vyksta šią akimirką. Taigi kai jūsų vidinis tikslas yra paneigti laiką, išorinis tikslas neišvengiamai bus susijęs su ateitimi ir negalės be jos egzistuoti. Bet šis tikslas visad tik antraeilis. Kiekvieną kartą, kai imate dėl ko nors nerimauti, pajuntate įtampą, žinokite, kad viršų paėmė išorinis tikslas ir jūs pametėte iš akių vidinį tikslą. Užmiršote, jog svarbiausia yra jūsų sąmonės būsena, o visi kiti dalykai – antraeiliai.

Ar nesutrukdys toks gyvenimas man siekti didingų dalykų? Bijau, kad iki gyvenimo galo būsiu įsivėlęs į įvairiausius menkniekius ir niekada nepakilsiu aukščiau vidutiniškumo, neišnaudosiu savo galimybių.

Didingi dalykai gimsta iš mažų, jei pastarieji atliekami atidžiai ir su derama pagarba. Kiekvieno žmogaus gyvenimas iš tikrųjų susideda iš menkniekių. Didybė – tai mentalinė abstrakcija ir mėgstamiausia *ego* svajonė. Čia paradoksas tas, kad didybės pamatas – pagarba šios akimirkos smulkmenoms, o ne didybės idėjos vaikymasis. Ši akimirka smulki tuo atžvilgiu, kad ji visad paprasta, tačiau joje slypi pati didžiausia galia. Ji yra vienas smulkiausių dalykų, tačiau, kaip ir atomas, turi milžinišką potencialą. Prie jo prisiliesite tik tada, kai su šia akimirka susiderinsite. O gal tiksliau būtų tarti, kad tada atsiveriate *jai*, o per save atveriate jai šį pasaulį. Kaip tik tai omenyje turėjo Jėzus sakydamas: „Manyje esantis Tėvas daro savuosius darbus." „Iš savęs aš nieko negaliu daryti." (Evangelija pagal Joną 14,10; 5,30) Nerimas, įtampa ir negatyvumas atkerta jus nuo šios galios. Grįžta iliuzija, esą jūs atskiras nuo jos, visatą valdančios jėgos. Jaučiatės vienišas, kovojate, bandote ko nors siekti. Bet kodėl randasi nerimas, įtampa ar negatyvumas? Nes nusigręžėte nuo šios akimirkos. O kodėl taip pasielgėte? Nes manėte, kad kai kas yra už ją svarbiau. Užmiršote savo pagrindinį tikslą. Taigi viena smulki klaidelė, vienas klaidingas suvokimas pripildo pasaulį kančios.

Per šią akimirką jums atsiveria gyvenimo galia, tradiciškai vadinama „Dievu". Kai tik nusigręžiate nuo jos, Dievas nustoja buvęs jūsų gyvenimo tikrove ir jums telieka mentalinė Dievo *koncepcija*, kuria vieni žmonės tiki, kiti – ne. Bet netgi tikėjimas Dievu yra skurdus kiekvieną jūsų gyvenimo akimirką besireiškiančios gyvos Dievo tikrovės pakaitalas.

Ar visiška darna su šia akimirka nereiškia visos veiklos pabaigos? Ar laikinai šią darną griaunantis tikslas neatstato jos aukštesniame, sudėtingesniame lygmenyje, kai būna pasiektas? Įsivaizduoju, kad medžio

daigas, besiskverbiantis pro dirvą, irgi negali būti visiškoje darnoje su šia akimirka, nes turi tikslą – tapti dideliu medžiu. Galbūt darnoje su šia akimirka jis gyvens tada, kai pasieks brandą?

Daigas nieko nenori, nes jis yra susiliejęs su visuma ir visuma veikia per jį. Jėzus kalbėjo: „Pasižiūrėkite, kaip auga lauko lelijos. Jos nesidarbuoja ir neverpia, bet sakau jums: nė Saliamonas pačioje savo didybėje nebuvo taip pasipuošęs kaip kiekviena jų." (Evangelija pagal Matą 6, 28–29) Galėtume teigti, kad visuma (Gyvenimas) *nori*, kad daigas taptų medžiu, tačiau pats daigas nesuvokia savęs atskirai nuo gyvenimo ir dėl to sau nenori nieko. Jis vienybėje su Gyvenimu, taigi nori to, ko ir jis. Štai kodėl jo nedrasko įtampa, nespaudžia nerimas. Ir jeigu jam pasitaiko mirti pirma laiko, jis miršta lengvai. Mirdamas jis taip pat susitaikęs, kaip ir gyvendamas. Nesvarbu, kaip miglotai, tačiau jis jaučia, jog yra giliai įsišaknijęs Buvime, pavidalo neturinčiame, beformiame, ir amžinai čia esančiame Gyvenime.

Kaip ir senovės Kinijos daoizmo išminčiai, Jėzus atkreipia mūsų dėmesį į gamtą, nes regi joje veiklią galią, su kuria žmonės praradę ryšį. Tai kūrybinė visatos galia. Be to, Jėzus sako, kad jei Dievas aprengia tokiu grožiu paprastas gėles, neabejotinai dar gražiau Jis aprengs jus. Kitaip tariant, gamta per grožį išreiškia evoliucinį visatos impulsą, o susiderinęs su šio impulso pagrindą sudarančiu supratingumu, žmogus išreikš tą patį impulsą aukštesniu, dar nuostabesniu būdu.

Todėl būkite ištikimi gyvenimui ištikimybe savo vidiniam tikslui. Kai ką nors atliekate jausdami savo Buvimą, jūsų veiksmai įgauna dvasinės galios. Nesvarbu, kokie jie, svarbu, kad jie persunkti sąmonės – tai yra pirminis jūsų tikslas. O antrinis tikslas yra tų veiksmų rezultatai. Anksčiau tikslas jums visad siejosi su ateitimi, tačiau dabar jis įgauna gilesnę prasmę, kuri egzistuoja tik dabartyje (šioje akimirkoje) ir paneigia laiką.

Susitikę su žmonėmis darbe ar bet kur kitur, skirkite jiems visą savo dėmesį. Jūs jau nesate vien tik asmuo, bet sąmoningumo laukas, budrus Buvimas. Pradinė jūsų bendravimo priežastis – pirkimas

ar pardavimas, informacijos paieška ar jos teikimas ir panašiai – dabar pasidaro antraeilė. Pagrindinis jūsų bendravimo tikslas dabar yra tarp jūsų užgimstantis sąmoningumo laukas. Ši sąmonės erdvė svarbesnė už žodžius, už fizinius ar mentalinius objektus. Žmogus, ar žmogiškasis Buvimas, pasidaro svarbesnis už šio pasaulio daiktus. Tai visiškai nereiškia, kad pamirštate praktinius reikalus. Netgi atvirkščiai – kai randate Buvimo matmenį ir kai jis jums tampa svarbiausias, jūsų veikla rutuliojasi ne tik lengviau, bet ir galingiau. Šio vienijančio sąmonės lauko užgimimas yra būtiniausias naujosios žemės santykių veiksnys, pati jų esmė.

Ar sėkmės sąvoka tik ego pagimdyta iliuzija? Koks yra tikros sėkmės matas?

Šis pasaulis kala jums į galvas, kad sėkmė yra pasiekti tai, ką užsibrėžėte. Sėkmė – tai laimėjimai, o esminiai sėkmės dėmenys esą yra pripažinimas ir (arba) klestėjimas. Bet šie dalykai yra tik šalutiniai sėkmės produktai, ne pati sėkmė. Įprastai sėkmės sąvoka siejama su veiklos rezultatais. Kai kurie sakys, kad sėkmę lemia atkaklaus darbo ir laimės ar talento derinys, o gal tvirtins, kad sėkmė pasiekiama tinkamu laiku atsidūrus tinkamoje vietoje. Taip, bet kuris šių veiksnių gali suvaidinti lemiamą vaidmenį, tačiau jie nėra sėkmės esmė. Jūs negalite *tapti* sėkmės lydimais žmonėmis. (Beje, šito jums niekas nepasakys, nes niekas tos tiesos pasaulyje nežino.) Jūs galite tik *būti* sėkmės lydimi. Sėkmė gali jus lydėti tik šią akimirką, ir nesileiskite pamišusio pasaulio įtikinami, kad yra kitaip. Ką tai reiškia? Tai reiškia, kad viską, ką darote, net pačius paprasčiausius dalykus, darote kokybiškai, sutelkiate į veiklą visą dėmesį ir jai atsiduodate. Kokybiška veikla reikalauja jūsų Buvimo.

Tarkime, jūs verslininkas, ir po dvejų įtampos, didžiulių pastangų kupinų metų jums galiausiai pavyksta sukurti paklausų ir pelną duodantį gaminį ar paslaugą. Tai sėkmė? Įprastu supratimu – taip. O iš tikrųjų ištisus dvejus metus jūs teršėte tiek savo kūną, tiek žemę negatyvia energija, kankinote aplinkinius ir kankinotės patys, neigiamai paveikėte daug kitų žmonių, su kuriais asmeniškai net

nebuvote susitikęs. Už visų šių veiksmų slypi nesąmoninga prielaida, kad sėkmė yra įvykis ateityje ir kad tikslas pateisina priemones. Bet tikslas ir priemonės yra tas pats dalykas. Ir jei priemonės nesuteikia žmonijai laimės, nesuteiks jos ir tikslas. Rezultatas, kuris yra neatskiriamas nuo prie jo atvedusių veiksmų, jau suterštas pačiais veiksmais, taigi kurs naujas kančias. Tokia karminė veikla nesąmoningai įamžina kančią.

Kaip jau žinote, jūsų antrinis, arba išorinis, tikslas priklauso laiko matmeniui, o pagrindinis tikslas neatskiriamas nuo *Dabar* (šios akimirkos) ir dėl to reikalauja paneigti laiką. Kaip šie tikslai suderinami? Suvokite, kad visa jūsų gyvenimo kelionė galiausiai yra žingsnis, kurį žengiate šią akimirką. Visad tėra tik šis vienas žingsnis, todėl sutelkiate į jį visą dėmesį. Tai anaiptol nereiškia, kad nežinote, kur einate – tiesiog svarbiausia jums yra šis žingsnis, o kelionės tikslas – antraeilis. Ir tai, ką išvysite nukeliavę į tikslą, priklauso nuo šio vienintelio žingsnio kokybės. Galima pasakyti ir kitaip: tai, ką jums ruošia ateitis, priklauso nuo jūsų dabartinės sąmonės būsenos.

Kai *darymą* persmelkia laikui nepavaldi Buvimo kokybė, *tai* yra sėkmė. Kol nepajausite savo Buvimo, klaidžiosite, kad ir ką darytumėte. Pasiklysite tarp minčių ir reakcijų į išorinius įvykius.

Ką tiksliai turite omenyje sakydamas „pasiklysite“?

Jūsų esybės esmė yra sąmonė. Kai sąmonė (jūs) visiškai susitapatina su mąstymu bei tokiais mentaliniais ir emociniais dariniais kaip norai ar baimės (tai yra pagrindinės *ego* varomosios jėgos), ji užmiršta savo prigimtį, pasiklysta, praranda save minčių dariniuose. Sąmonė taip pat pasiklysta susitapatinusi su veikla ir reakcijomis į įvykius. Kiekvieną mintį, kiekvieną troškimą ar baimę, kiekvieną veiksmą ar reakciją tada užpildo klaidinga savivoka, kuri neleidžia pajusti paprasto Buvimo džiaugsmo ir verčia ieškoti to džiaugsmo pakaitalų – fizinių malonumų ar kartais net skausmo. Tada gyvenate užmiršę Buvimą. Bet kokia sėkmė tokioje užmarštyje – viso labo tik trumpalaikė iliuzija. Kad ir ką pasiekiate, netrukus vėl tampate nelaimingi arba jūsų dėmesį visiškai pasigvelbia kokia nauja problema.

Ar suvokęs vidinį tikslą geriau suprasiu, ką turiu daryti išoriniame lygmenyje?

Išoriniai žmonių tikslai yra labai skirtingi, be to, joks išorinis tikslas nėra amžinas. Tikslai priklausomi nuo laiko ir dėl to vieną tikslą neišvengiamai keičia kitas. Taip pat skiriasi vidinio tikslo (nubudimo siekio) daroma įtaka išorinėms žmogaus gyvenimo aplinkybėms. Kai kurie žmonės staiga atitrūksta nuo savo praeities: darbo, gyvenimo situacijos, santykių, – jiems visa kas iš esmės pakinta. Jie apsisprendžia keistis ne po kankinamų svarstymų ir dvejonių, bet staiga suvokę: „Štai ką turiu daryti..." Sprendimas, galima sakyti, paruoštas iš anksto. Jis kyla iš sąmoningumo, ne iš mąstymo. Prabundate ryte ir žinote, kokį žingsnį reikia žengti. Kartais žmonės palieka beprotišką darbo ar gyvenimo aplinką. Todėl prieš rasdami, kas jums tinka išoriniame lygmenyje ir kas dera su nubudusia sąmone, pasistenkite suvokti, kas jau netinka, jau nebeveiksminga, kas su vidiniu tikslu nebedera.

Didelius pokyčius gali staiga sužadinti išoriniai įvykiai. Netikėtas susitikimas atveria naujas galimybes ir išplečia akiratį. Sutirpsta įsisenėjusios kliūtys ar nesutarimai. Jūsų draugai arba taip pat patiria šią vidinę transformaciją, arba savaime palieka jūsų gyvenimą. Vieni santykiai nunyksta, kiti pagilėja. Jus gali arba išmesti iš darbo, arba jūs galite inicijuoti ten teigiamus pokyčius. Sutuoktinis palieka jus arba abu pakylate į naują bendravimo lygmenį. Kai kurie pokyčiai iš pirmo žvilgsnio atrodo neigiami, tačiau netrunkate suprasti, kad taip jūsų gyvenime atsiveria erdvė naujiems dalykams, naujiems potyriams.

Gali užeiti tarpsnis, kai jausitės nesaugūs ir „netikri". Ką tada daryti? Kadangi *ego* jau nebevadovauja jūsų gyvenimui, psichologinis išorinio saugumo (nors išorinis saugumas tik iliuzija) poreikis sumažėja. Išmokstate sugyventi su netikrumu, net juo mėgautis. Kai tai įvyksta, gyvenime atsiveria beribių galimybių. Baimė jau nėra pagrindinė jūsų veiksmų paskata ir nebestabdo pokyčių. Romėnų filosofas Tacitas taikliai pasakė, kad „saugumo troškimas trukdo įgyvendinti didžius ir kilnius sumanymus". Jei netikrumas nėra jums

priimtinas, jis virsta baime. Jei priimtinas – tampa budrumu ir kūrybiškumu.

Aš pats prieš daug metų, stipraus vidinio akstino skatinamas, mečiau akademinę karjerą, kurią pasaulis būtų pavadinęs „daug žadančia“, ir žengiau į visišką nežinią, į netikrumą. Ir štai po kelerių metų pasirodė nauja mano, kaip dvasinio mokytojo, inkarnacija. Gerokai vėliau vėl nutiko panašus įvykis. Pajutau paskatą palikti namus Anglijoje ir persikraustyti į vakarinę Šiaurės Amerikos pakrantę. Paklusau šiai paskatai, nors ir nesupratau jos. Iš šio ėjimo į netikrumą radosi *Šios akimirkos jėga* – didžiąją knygos dalį parašiau Kalifornijoje ir Britų Kolumbijoje, kol dar nebuvau įsigijęs nuosavų namų. Faktiškai neturėjau jokių pajamų ir gyvenau iš sparčiai senkančių santaupų. Tačiau viskas susiklostė tiesiog puikiai. Pinigai baigėsi tada, kai aš jau beveik buvau baigęs knygą. Kaip tik tada nusipirkau loterijos bilietą ir laimėjau tūkstantį dolerių – tie pinigai leido man pratemti dar mėnesį.

Vis dėlto ne visiems prireikia išgyventi tokius drastiškus išorinių aplinkybių pokyčius. Kitoje spektro pusėje yra žmonės, liekantys visiškai toje pačioje vietoje ir toliau darantys, ką darė. Keičiasi tik veiklos *kokybė*, o ne *pobūdis*. Ir to priežastis ne baimė ar inertiškumas. Jų veikla jau yra tobula ir leidžia į šį pasaulį tekėti sąmonei, tad kitokios veiklos nė nereikia. Tokie žmonės taip pat padeda rastis naujajai žemei.

O ar neturėtų taip jaustis visi? Jei vidinį tikslą pasiekiame susivieniję su šia akimirka, kodėl apskritai kas nors turėtų pajusti poreikį palikti dabartinį darbą ar keisti gyvenimo aplinkybes?

Susivieniję su tuo, kas *yra*, jūs neprarandate sugebėjimo veikti, imtis iniciatyvos ir ką nors keisti. Tačiau paskatos veikti tada jau kyla iš gilesnio lygmens, ne iš *ego* norų ar baimės. Kai susiderinate su šia akimirka, sąmonė atsiveria ir susivienija su visuma, kurios neatsiejama dalis yra ir ši akimirka. Tada per jus veikia visuma.

Ką turite omenyje sakydamas „visuma“?

Visuma aprėpia visa, kas egzistuoja. Tai pasaulis, kosmosas. Tačiau visa, kas egzistuoja, pradedant mikrobais, žmonėmis ir baigiant galaktikomis, nėra atskiri daiktai ar esybės, bet sudaro tarpusavyje susijusių daugiamačių procesų rezginį.

Šios vienovės nesugebame regėti ir matome daiktus atskirus dėl dviejų priežasčių. Visų pirma jutiminis suvokimas apkarpo tikrovę iki jos elementų, kurie patiriami ribotais jutimais: rega, klausa, skoniu ir lyta. Vis dėlto jei tikrovę suvoksime nebandydami jos interpretuoti ar protu klijuoti jai etikečių, tai vis tiek pajusime gilumini regimai atskirų elementų ryšį.

Kita rimtesnė atskirumo iliuzijos priežastis yra neįveikiamas mūsų įprotis mąstyti. Visata mums susiskaido į atskirus elementus tada, kai mus įtraukia nepaliaujamas mąstymo srautas. Mes prarandame gebėjimą pajusti visų elementų (visko, kas egzistuoja) tarpusavio ryšį. Mąstymas suskaldo tikrovę į bedvasius fragmentus. Toks fragmentuotas tikrovės suvokimas skatina itin neišmintingus ir destruktyvius poelgius.

Tačiau egzistuoja visumos lygmuo, gilesnis netgi už visų dalykų tarpusavio ryšį. Šiame lygmenyje visa kas yra viena. Tai Šaltinis, neišreikštas vienas Gyvenimas. Tai nepriklausomas nuo laiko supratingumas, kuris pasireiškia kaip laike evoliucionuojanti visata.

Visumą sudaro egzistencija ir Buvimas – tai, kas išreikšta, ir tai, kas neišreikšta, pasaulis ir Dievas. Todėl kai susiderinate su visuma, tampate sąmoninga visumos tarpusavio ryšių ir jos tikslo dalis. O tikslas yra sąmonės nubudimas šiame pasaulyje. Kai jūsų sąmonė ima busti, jus pradeda lydėti savaiminiai palankūs įvykiai, netikėti susitikimai ir laimingi atsitiktinumai. Tokį sinchronizmą Karlas Jungas (Carl Jung) pavadino „nepriežastinio sutapimo principu". Jis nusako atvejus, kai tarp dviejų sinchroniškų įvykių mūsų paviršiniame tikrovės lygmenyje nėra regimo priežastinio ryšio. Taip išoriškai pasireiškia anapus regimybės pasaulio glūdintis supratingumas ir giluminės visa ko sąsajos. Mūsų protas to nesupras, tačiau mes galime būti sąmoningi šio supratingumo atsiskleidimo dalyviai.

Gamta ir visuma yra viena. Tačiau gamtos ir visumos ryšys nesąmoningas. Pavyzdžiui, kaip tik dėl šios priežasties per 2004 metais

Indijos vandenyne kilusį cunamį faktiškai nežuvo nė vienas laukinis gyvūnas. Glaudesnis nei žmonių ryšys su visuma (vadinasi, ir su gamta) leido jiems intuityviai pajusti artėjančią bangą daug anksčiau, negu ji tapo matoma ar girdima, todėl jie turėjo pakankamai laiko pasitraukti į aukščiau virš jūros lygio esančias vietoves. Nors net toks teiginys galbūt atspindi tik žmogaus požiūrį. Gyvūnai tikriausiai tiesiog pasijuto bekeliaują į aukštumas. Kai protas ieško paaiškinimų, kodėl kas nors pasielgė taip ar kitaip, jis atkerta mus nuo visumos ir neleidžia pajusti ryšio, kuris sieja mus su gamta. Mūsų tikslas ir lemtis – suteikti šiam pasauliui naują matmenį, kuris rasis, kai mes imsime gyventi sąmoningai jausdami visumą ir susiderinę su visuotiniu supratingumu.

Ar gali visuma naudotis žmogaus protu ir kurti juo sau parankius dalykus ir situacijas?

Taip. Pavyzdžiui, įkvėpimas ir entuziazmas reiškia, kad žmogus įgavo kūrybinę galią ir geba padaryti neišpasakytai daugiau, nei leistų jo asmeniniai sugebėjimai.

X SKYRIUS

NAUJOJI ŽEMĖ

Astronomai aptiko įrodymų, leidžiančių manyti, jog visata atsirado prieš penkiolika milijardų metų įvykus didžiajam sprogimui ir nuo to laiko nepaliaujamai plečiasi. Ir ne vien plečiasi, o diferencijuojasi, tampa vis sudėtingesnė. Be to, kai kurie mokslininkai postuluoja, esą šis judėjimas nuo vienovės į įvairovę galiausiai pasisuks priešinga kryptimi. Visata tada nustos plėstis, ims trauktis ir galų gale grįš į neišreikštą ir nesuvokiamą nebūtį, iš kurios pradžioje atsirado. Galimas daiktas, gimimo, plėtros, susitraukimo ir mirties ciklas pasikartos vėl, paskui – dar kartą... Kam visa tai? „Kodėl visata apskritai varginasi egzistuoti?“ – klausia fizikas Stivenas Hokingas, nors ir supranta, kad atsakymo į šį klausimą niekad nesuteiks joks matematinis modelis.

Vis dėlto žvelgdami vidun ir neapsiribodami paviršiumi, pastebėsite, jog patys turite vidinį ir išorinį tikslus. O kadangi esate mikrokosminis makrokosmo atspindys, vadinasi, visata irgi turi vidinį ir išorinį tikslus, kurie neatsiejami nuo jūsų tikslų. Išorinis visatos tikslas yra kurti pavidalus ir išgyventi tų pavidalų sąveiką – jų žaismą, sapną, dramą ar kaip tai bevadintumėte. Vidinis jos tikslas – pažadinti pavidalo neturinčią savo esmę. Tokiu būdu išorinis ir vidinis tikslai sutaikomi: esmė (sąmonė) perkeliama į pavidalų pasaulį, ir tada tas pasaulis persimaino. Žmogiškasis protas visiškai nepajėgus įsivaizduoti ar suprasti galutinio šios transformacijos tikslo. Ir vis dėlto ši transformacija yra mūsų, šios planetos gyventojų, uždavinys. Tai išorinio ir vidinio tikslų dermė, pasaulio ir Dievo sutaikymas.

Prieš imdamiesi tirti, kaip visatos išsiplėtimas ir sutraukimas siejasi su jūsų gyvenimu, turėtumėte įsiminti, jog nieko, ką galime pasakyti apie visatos prigimtį, nereikia laikyti absoliučia tiesa. Begalybės niekad nepaaiškins jokia koncepcija, jokia matematinė formulė, visumos platybių neaprėps jokia mintis. Tikrovė yra viena visuma, o

mąstymas suskaido ją į fragmentus. Iš to kyla pagrindinės suvokimo klaidos, pavyzdžiui, sakote, kad esama atskirų daiktų ir įvykių ar kad *vienas* įvykis yra *kito* įvykio priežastis. Jokia mintis neįmanoma be požiūrio taško, o požiūrio taškas pačia savo esme yra ribotas ir dėl to jo galiausiai negalima laikyti tiesa, bent jau absoliučia. Tiesa yra tik visuma, o visumos neįmanoma ištirti nei apmąstyti. Žvelgiant iš taško, kuris anapus mąstymo (žmogaus protui toks požiūris nesuvokiamas), viskas vyksta šią akimirką, *Dabar*. Visa, kas kada nors buvo ar bus, yra *Dabar*, ne laike, nes laikas tėra mentalinė konstrukcija.

Puikiai santykinę ir absoliučią tiesą iliustruoja saulėtekis ar saulėlydis. Kai sakome, kad saulė pakyla ryte ir nusileidžia vakare, tai tiesa, tačiau tik santykinė. Absoliuto atžvilgiu teiginys klaidingas. Saulė kyla ar leidžiasi tik ribotu stebėtojo, esančio ant ar šalia Žemės paviršiaus, požiūriu. Jei būtume atvirame kosmose, suprastume, jog Saulė nei kyla, nei leidžiasi, o be paliovos šviečia. Vis dėlto net suvokę tai, galime ir toliau kalbėti apie saulėtekį ar saulėlydį, grožėtis juo, piešti jį, rašyti apie jį eiles, nors ir tikrai žinome, kad ši tiesa ne absoliuti, o tik santykinė.

Todėl dar kiek pakalbėkime apie kitą santykinę tiesą – reiškinį, kai visata įgauna pavidalą ir vėl grįžta į pavidalo neturinčią (beformę) būtį, panagrinėkime, kaip tai siejasi su mūsų pačių gyvenimu. Šis reiškinys irgi yra sąlygojamas laiko. Sąvoka „mano gyvenimas“, be abejo, taip pat yra santykinė tiesa, šį ribotą požiūrį sąlygoja mąstymas. Aukščiausia prasme nėra tokio dalyko kaip „jūsų gyvenimas“, nes jūs ir gyvenimas – ne atskiri, o viena.

Trumpa jūsų gyvenimo istorija

Pasaulio pasireiškimas, kaip ir jo grįžimas į neišreikštą būvį (jo plėtimasis ir susitraukimas) – tai du visuotiniai judėjimo tipai, kuriuos galėtume pavadinti išeinamuoju ir grįžtamuoju. Visatoje šie judėjimo tipai yra įgavę įvairiausių išraiškų, pavyzdžiui, tai nenutrūkstamas mūsų širdies išsiplėtimas ir susitraukimas, įkvėpimas ir iškvėpimas... Judėjimo tipai taip pat atsispindi miego ir būdravimo cikle. Kiekvieną naktį, kai pasineriate į gilų be sapnų miegą, nieko

apie tai nežinodami grįžtate į neišreikštą visos gyvybės Šaltinį, o ryte išnyrate iš jo atgavę jėgas.

Išeinamasis ir grįžtamasis judėjimas atsispindi kiekvieno žmogaus būtyje. Štai tarytum iš niekur „jūs“ imate ir atsirandate šiame pasaulyje. Gimimą lydi plėtra. Auga ne tik jūsų fizinis kūnas, bet ir žinios, veiklos rūšių įvairovė, nuosavybė, patirtis. Jūsų įtakos sfera plečiasi ir gyvenimas darosi vis sudėtingesnis. Tuo metu svarbiausias jums yra išorinis tikslas, jūs jo ieškote, jį užsibrėžiate, tada siekiate. Paprastai atitinkamai auga ir *ego*, tai yra susitapatinimas su visais aukščiau paminėtais dalykais. Aiškėja jūsų pavidalu grįstos tapatybės kontūrai. Tuo metu išorinis tikslas – augimas – dažniausiai visiškai patenka į *ego* valdžią, o *ego*, skirtingai nuo gamtos, nežino, kada plėtros yra gana, jo troškimas turėti *daugiau* nepasotinamas.

Ir tada, kai tik tariate sau, jog šį tą jau pasiekėte ar radote savo vietą po saule, prasideda grįžtamasis judėjimas. Vienas po kito pradeda mirti jūsų artimieji – jūsų pasaulio dalį sudarę žmonės. Prasidėjus šiam judėjimui, jūsų fizinis pavidalas silpsta, įtakos sfera siaurėja. Užuot didėję, kaip buvo ligi šiol, imate mažėti, ir *ego* reaguoja į tai vis stipresniu nerimu ir depresija. Jūsų pasaulis pradeda trauktis, jūs, galimas daiktas, pamatote, kad nebegalite valdyti savo gyvenimo. Dabar nebe jūs valdote gyvenimą, o gyvenimas valdo jus lėtai verždamas kilpą. Su pavidalu susitapatinusi sąmonė jau išgyvena saulėlydį, pavidalai tirpsta ir nyksta. Vieną dieną išnykstate ir jūs. Jūsų krėslas stovi kur stovėjęs, tačiau jūsų jau jame nėra, ten tik tuščia erdvė. O jūs grįžote ten, iš kur vos prieš kelis dešimtmečius atėjote.

Kiekvieno žmogaus gyvenimas (faktiškai bet kokios gyvybės formos gyvenimas) – tai ištisas pasaulis, unikalus būdas, kuriuo visata patiria pati save. Ir jūsų pavidalui išnykus, išnyksta ir vienas iš nesuskaičiuojamų pasaulių.

Pabudimas ir grįžtamasis judėjimas

Grįžtamasis judėjimas žmogaus gyvenime (kai dėl senatvės, ligos, negalios, praradimo ar kokios nors asmeninės tragedijos pradeda silpti ar nykti kūnas) atveria didžiules dvasinio pabudimo galimybes,

nes padeda sąmonei nustoti tapatintis su pavidalu. Kadangi mūsų šiuolaikinėje kultūroje taip maža dvasinių tiesų, ta proga pasinaudoja nedaugelis. Ir kai žmonėms ar jų artimiesiems nutinka panašūs dalykai, jie piktai kelia akis į dangų, mano, kad juos ištiko siaubinga neteisybė, didžiulis blogis, tai, ko neturėjo nutikti.

Mūsų civilizacija menkai nutuokia, kokie yra žmogaus gyvenimo tarpsniai ir ką jie reiškia. Ir kuo menkiau jūs išsilavinę dvasiškai, tuo daugiau kenčiate. Ypač Vakaruose daugeliui žmonių mirtis yra viso labo abstrakti idėja, jie nenumano, kas nutinka žmogaus pavidalui, kai artinasi išnykimo valanda. Dauguma nukaršusių senų žmonių uždaromi slaugos namuose. Negyvus kūnus tuojau palaidoja, nors kai kuriose senesnėse kultūrose juos rodydavo visiems. Laidojimo biuruose mirusiųjų veidai grimuojami – jums leidžiama matyti tik pagražintą mirties versiją.

Kadangi mirtis daugumai žmonių tik abstrakti idėja, jie visiškai nepasiruošę akimirkai, kai jų pavidalas išnyks. Kai ta akimirka galų gale išaušta, žmones ištinka šokas, juos apima neviltis ir siaubas, jie visiškai sutrinka, niekur nebemato jokios prasmės, nes jų gyvenimo prasmė ir tikslai išimtinai siejosi su kaupimu, sėkme, statymu, gynyba ir jutimų tenkinimu. Žodžiu, prasmę jiems teikė judėjimas išorėn ir pavidalai, su kuriais jie tapatinosi, kitaip tariant – *ego*. Dauguma žmonių, kai jų gyvenimas, jų pasaulis griūva, nepajėgūs įžvelgti jokios prasmės. Tačiau potenciali prasmė čia net gilesnė negu judėjimo išorėn.

Tradiciškai dvasinis matmuo žmogaus gyvenime atsiranda atėjus senatvei, taip pat – dėl įvairių praradimų ar tragedijų. Vidinis tikslas jam tampa aktualus tik tada, kai išorinis jo tikslas žlunga ir *ego* kiautas trūkinėdamas ir pleišėdamas ima vertis. Tokie įvykiai ženklina grįžtamojo judėjimo pradžią pavidalo išnykimo link. Akivaizdu, jog daugumoje senovės kultūrų žmonės intuityviai suprato šį vyksmą, kaip tik dėl to senoliai būdavo gerbiami ir vertinami. Jie saugodavo išmintį ir suteikdavo gelmės matmenį, be kurio jokia civilizacija negali ilgai gyvuoti. Mūsų civilizacijoje, kuri visiškai susitapatinusi su išore ir nieko neišmano apie vidinį dvasios matmenį, žodis „senas“ iš esmės yra įgavęs neigiamą reikšmės atspalvį. Jis bemaž

lygiareikšmis žodžiui „bevertis“, todėl pavadinti ką „senu“ yra vos ne įžeidimas. Vengdami šio žodžio, vartojame tokius eufemizmus kaip „pagyvenęs“ ir „senjoras“. O štai indėnai, gyvenantys dabartinėje Amerikos teritorijoje, savo senolius didžiai gerbia ir vertina. Kodėl senatvė mūsų kultūroje laikoma nieko verta? Nes senatvėje svarbiausia tampa nebe darymas, o Buvimas, o daryme paklydusi mūsų civilizacija apie Buvimą nežino nieko. Ji klausia: Buvimas? Ir ką su juo daryti?

Būna, nutinka taip, jog išeinamąjį augimo ir plėtros judėjimą šiurkščiai nutraukia iš pažiūros pirma laiko prasidėjęs grįžtamasis judėjimas, pavidalo nykimo procesas. Kai kuriais atvejais tai vyksta trumpai, tačiau kartais procesas negrįžtamas. Manoma, kad vaikas neturėtų susidurti su mirtimi, tačiau tikrovė tokia, kad kai kurie vaikai susiduria su ja dėl ligos ar per nelaimingus atsitikimus mirus vienam ar abiem tėvams; miršta ir patys vaikai. Kai kurie kūdikiai gimsta su negalia, kuri smarkiai suvaržo natūralią jų gyvenimo plėtrą. Pasitaiko, kad santykinai jauname amžiuje žmogaus galimybės smarkiai apribojamos.

Pirma laiko nutrūkęs judėjimas išorėn gali sužadinti ankstyvą dvasinį pabudimą. Galiausiai juk neįvyksta nieko, ko neturi įvykti, kitais žodžiais – kas nėra didžiosios visumos dalis ir jos tikslas. Tuo būdu išorinio tikslo žlugimas kartais padeda rasti vidinį tikslą, o tai savo ruožtu vėliau leidžia iškilti gilesniam išoriniam tikslui, esančiame darnoje su vidiniu. Daug kančių išgyvenę vaikai dažnai labai anksti suauga ir tampa ne pagal metus brandūs.

Praradimai pavidalų lygmenyje atsveriami įgijimais esmės lygmenyje. Tradicinis senovės kultūrų ir legendų aklo pranašo ar sužeisto gydūno vaizdinys iliustruoja didžiulio praradimo pavidalų lygmenyje atveriamą dvasinį pasaulį. Jei tiesiogiai patirsite netvarią visų pavidalų prigimtį, tikriausiai niekad jų nepervertinsite ir dėl to nepasiklysite aklai jų vaikydamiesi ar prie jų prisirišę.

Šiandieninė mūsų kultūra dar tik pradeda atpažinti pavidalo nykimo vyksmo, ypač senatvės, teikiamas palankias galimybes. Deja, dauguma žmonių tragiškai neišnaudoja šios progos, nes *ego* susitapatina su grįžtamuoju judėjimu taip pat, kaip pirmiau tapatinosi su

išeinamuoju. Dėl to, užuot atsivėręs, *ego* kiautas tik dar labiau susispaudžia ir sukietėja. Susilpnėjęs *ego* tada visas likusias dienas praleidžia verkšlendamas ir skųsdamasis, kamuojamas baimės, pykčio, savigailos, kaltės, kaltinimų ir kitų neigiamų mentalinių būsenų. Be to, kad išvengtų tikrovės, *ego* prisiriša prie atsiminimų, jį įtraukia pokalbiai apie praeitį.

Kai *ego* nustoja tapatintis su grįžtamuoju judėjimu, senatvė ar besiartinanti mirtis atgauna savo pirminę paskirtį: tampa durimis į dvasines erdves. Esu sutikęs senų žmonių, kurie šią tiesą paliudijo savo gyvenimais. Jie tiesiog spinduliavo – silpstantys jų pavidalai tapo vaiskūs ir dėl to pro juos skverbėsi sąmonės šviesa.

Naujojoje žemėje senatvės privalumai bus visų suprantami, senatvė bus didžiai vertinama kaip sąmonės sužydėjimo laikas. Tiems, kurie vis dar klaidžios išorinėse savo gyvenimo aplinkybėse, ji bus vėlyvo grįžimo namo metas – jie tada pažadins savo vidinį tikslą. Daugeliui kitų ji ženklins pabudimo vyksmo suintensyvėjimą ir kulminaciją.

Pabudimas ir išeinamasis judėjimas

Ego uzurpuoja natūralią gyvenimo plėtrą, vykstančią išvien su judėjimu išorėn, ir jos sąskaita plečiasi pats. „Tik pažvelk, ką *aš* sugebu padaryti. Kertu lažybų, *tu* to nesugebėtum“, – sako vienas pyplys kitam, kai pastebi augančią savo kūno galią ir galimybes. Tai vienas pirmųjų *ego* bandymų susitapatinti su judėjimu į išorę, sumenkinti kitus ir tokiu būdu pakelti savo vertę („Aš geresnis už tave“). Savaime aišku, tuo tik prasideda *ego* suvokimo klaidų virtinė.

Augant sąmoningumui, *ego* palaipsniui liaujasi valdęs jūsų gyvenimą. Taigi jei norite pažadinti savo vidinį tikslą, jums nėra reikalo laukti, kol jūsų pasaulis ims trauktis arba grius atėjus senatvei ar ištikus asmeninei tragedijai. Kadangi planetoje užgimsta nauja sąmonė, vis didesnis žmonių skaičius pabunda be jokio sukrėtimo. Jie sąmoningai priima pabudimo vyksmą dar neužbaigę judėjimo išorėn, augimo ir plėtros ciklo. Kai *ego* nustoja savintis šį ciklą, dvasinis matmuo ateina į pasaulį per mintis, kalbą, veiksmus ir kūrybą

(judėjimo išorėn apraiškas) taip pat galingai kaip ir per tylą. Buvimą ir pavidalų nykimą – judėjimą vidun.

Iki šių dienų *ego* temdė žmogaus intelektą, kuris tėra smulkus visuotinio supratingumo aspektas, juo piktnaudžiavo. Toks *ego* valdomas intelektas tarnauja beprotystei. Atomui suskaldyti reikalingas didžiulis intelektas, tačiau atominių bombų gaminimas ir kaupimas yra beprotiškas ar geriausiu atveju itin neišmintingas užsiėmimas. Kvailumas santykinai yra nekenksmingas, tačiau intelektualus kvailumas – didžiai pavojingas. Intelektualus kvailumas, kurį iliustruoja begalės akivaizdžių pavyzdžių, kelia grėsmę mūsų, kaip rūšies, egzistencijai.

Jei ne *ego* disfunkcija, mūsų protas visiškai susiderintų su visatos judėjimo išorėn ciklu ir jos kūrybiniu impulsu. Taptume sąmoningais pavidalų kūrimo dalyviais. Kuriame ne mes – per mus kuria visuotinis supratingumas. Tąda nesitapatintume nei su kūrimo vyksmu, nei su jo rezultatais ir dėl to neprarastume savęs, kūryba mūsų nenualintų ir nekeltų streso. Stresas yra viena, o intensyvumas – visai kai kita. Stresas, kaip ir įvairios neigiamos reakcijos susidūrus su kliūtimis, rodo, jog procesą valdo *ego*.

Jėga, slypinti už *ego* norų, kuria „priešus“, kurie būna tokie stiprūs, koks yra *ego*. Todėl kuo stipresnis *ego*, tuo stipresnis žmonių atskirumo pojūtis, tuo didesnė tarp jų kyla priešpriešа. Priešiškos reakcijos nesulaukia tik tokie veiksmai, kuriais siekiama gerovės visiems. Tokie veiksmai jungia, ne atskiria. Jie nėra atliekami tik „mano“ šalies labui, o visos žmonijos, jie reikalingi ne „mano“ religijai, bet visų žmonių sąmonei sužadinti, ne tik „mano“ rūšies, bet visų gyvų būtybių, visos gamtos gerovei.

Taip pat mums lemta sužinoti, kad veikla, nors ir būtina, tėra antrinis mūsų išorinės tikrovės pasireiškimo faktorius. Pagrindinis kūrimo vyksmo faktorius yra sąmonė. Nesvarbu, kokie aktyvūs esame, kiek pastangų dedame, pasaulį kuria mūsų sąmonės būsena, ir jeigu viduje niekas nepasikeičia, jokios pastangos išorėje irgi nieko nepakeis. Mes tik vis iš naujo „perkursime“ skirtingas to paties pasaulio versijas; pasaulio, kuris yra išorinis *ego* atspindys.

Sąmonė

Sąmonė savaime yra sąmoninga. Ji – neišreikšta ir amžina; kaip tokia, ji neevoliucionuoja, nesivysto. Ji niekad negimė ir niekad nemirs. Tačiau virtusi išreikštąja visata, sąmonė pakliūna į laiko valdžią – tada prasideda laipsniška jos evoliucija. Šio vyksmo priežasties žmogiškasis protas iki galo suprasti nepajėgus. Tačiau tą vyksmą galime įžvelgti savo pačių viduje ir tapti sąmoningais jo dalyviais.

Sąmonė – tai supratingumas, už atsirandančių pavidalų glūdintis juos organizuojantis pradas. Milijonus metų sąmonė kūrė pavidalus ir darė tai tam, kad galiausiai pasireikštų per juos materialiame pasaulyje.

Nors neišreikštąją grynosios sąmonės erdvę galima būtų laikyti kitu matmeniu, išties ji nėra atskirta nuo pavidalų matmens. Pavidalas (forma) ir beformiškumas persmelkia vienas kitą. Neišreikštumas užlieja materialųjį matmenį kaip sąmoningumas, vidinė erdvė, Buvimas. Kaip tai įvyksta? Per pavidalą žmogaus, kuris tapo sąmoningas ir taip realizavo savo likimą. Žmogiškasis pavidalas buvo sukurtas kaip tik šiam aukštesniam tikslui, o dirvą tam ruošė milijonai kitų pavidalų.

Sąmonė įsikūnija išreikštajame pasaulyje, kitaip tariant, ji įgauna pavidalą. Taip ji tarytum panyra į sapną. Supratingumas išlieka, tačiau sąmonė savęs nebesuvokia. Ji praranda save pavidaluose, su jais susitapatina. Galima sakyti, dieviškumas nusileidžia į materiją. Šioje visatos evoliucijos pakopoje visas judėjimas išorėn yra panašus į sapną. Pabudimo blyksniai sutviska tik individualaus pavidalo sunykimo akimirką, kitaip vadinamą mirtimi. O tada vėl naujai įsikūnijama ir susitapatinama su pavidalu, vėl sapnuojamas individualus sapnas, kuris yra kolektyvinio sapno dalis. Liūtui draskant į gabalus zebro kūną, tame zebro pavidale įsikūnijusi sąmonė atsiskiria nuo nykstančio pavidalo, trumpai akimirkai pabunda ir pajunta savo esminę nemirtingą sąmonės prigimtį, o tada iškart vėl panyra į miegą ir įsikūnija naujame pavidale. Kai liūtas pasensta ir nebepajėgia medžioti, jis išleidžia paskutinį kvapą – tuo metu vėl trumpam sutviska pabudimo blyksnis, kurį lydi dar vienas pavidalų sapnas.

Mūsų planetoje žmogaus *ego* atstovauja galutinei visuotinio miego ir sąmonės susitapatinimo su pavidalu fazei. Evoliucionuojančiai sąmonei ši fazė buvo būtina.

Žmogaus smegenys yra itin sudėtingas ir diferencijuotas pavidalas, per kurį į šį matmenį įžengia sąmonė. Smegenis sudaro apytikriai šimtas milijardų nervinių ląstelių (vadinamų neuronais) – maždaug tiek pat mūsų galaktikoje yra žvaigždžių. Smegenys anaiptol nesukuria sąmonės – tai sąmonė sukūrė smegenis, patį sudėtingiausią pavidalą žemėje, kad galėtų per jas reikštis. Nereikia manyti, kad pažeidus smegenis galima netekti sąmonės. Tokiu atveju sąmonė tiesiog nebegali įžengti į šį matmenį per pavidalą. Sąmonės netekti negalite, nes ji yra pati jūsų esmė. Netekti ar prarasti galite tik tai, ką turite – ne tai, kas esate.

Budrus veikimas

Budrus veikimas yra dar viena sąmonės evoliucijos apraiška. Baigiantis dabartinei mūsų evoliucijos pakopai, *ego* disfunkcija tampa vis ryškesnė ir visiškai nereikalinga – panašiai kaip nebereikalingas pasidaro lėliukės apvalkalas prieš pat šiai virstant drugiu. Tačiau nauja sąmonė pasirodo tik tiek, kiek sunyksta senoji.

Esame labai svarbaus žmogaus sąmonės evoliucijos etapo liudytojai, bet apie tai vakaro žiniose neišgirsite. Šiuo metu mūsų planetoje, tikriausiai ir daugelyje kitų mūsų galaktikos ir visatos vietų, sąmonė bunda iš sapno, kuriame regi pavidalus. Tai nereiškia, kad visi pavidalai (pasauliai) netrukus sutirps, nors kai kurių iš jų tikrai laukia tokia lemtis. Bundanti sąmonė dabar tiesiog gali kurti neprarasdama savęs kūryboje. Ji pajėgi išsaugoti savivoką net kurdama ir patirdama pavidalus. Paklausite, kodėl ji tai daro? Nes jai tai kelia džiaugsmą. Kaip sąmonė tai daro? Per pabudusius žmones, kurie yra perpratę *budraus veikimo* paslaptį.

Budriai veikti pradedate suderinę išorinį tikslą, savo veiklą, su vidiniu tikslu, kuris yra pabusti ir likti pabudusiems. Budrus veikimas jums leidžia susivienyti su išeinamuoju visatos judėjimu. Sąmonė

per jus teka į šį pasaulį. Ji teka į jūsų mintis ir įkvepia jas. Ji teka į jūsų veiklą, vadovauja jai ir suteikia galios.

Realizuojate savo likimą ar ne, priklauso ne nuo to, *ką* darote, o nuo to, *kaip* tai darote. O pastarąjį dalyką lemia jūsų sąmonės būsena.

Prioritetai keičiasi: pagrindiniu jūsų veiklos tikslu tampa pati veikla ir į tą jūsų veiklą tekantis sąmonės srautas. Kaip tik šis sąmonės srautas ir lemia veiklos kokybę. Tą pačią mintį galima suformuluoti kitaip: kad ir ką darytumėte, kad ir kokia būtų situacija, pagrindinis veiksnys bus sąmonės būsena, o situacija – antrinis. Tokiu atveju sėkmė priklauso ir neatskiriama nuo sąmonės, iš kurios sklinda veiksmai. Veiksmus gimdyti gali reaktyvi *ego* jėga arba budrus pabudusios sąmonės dėmesingumas. Visi išties efektyvūs veiksmai kyla iš šio budraus dėmesingumo lauko, o ne iš *ego* ir sąlygoto mąstymo.

Trys budraus veikimo modalumai

Sąmonė į jūsų veiksmus ir per juos į šį pasaulį gali lietis trimis būdais – tai trys modalumai, kuriais jūs susiderinate su kūrybine visatos galia. Modalumas šiuo atveju reiškia energiją, ar dažnį, kuris plūsta į jūsų veiksmus ir sujungia juos su šiame pasaulyje pasirodžiusia pabudusia sąmone. Jūsų veikla bus disfunkcinė ir valdoma *ego*, jeigu jos neveiks vienas iš šių trijų modalumų. Modalumai gali keisti vienas kitą, tačiau būna, kad kurioje nors gyvenimo pakopoje vienas jų įsivyrauja. Kiekvienas modalumas labiausiai tinkamas tam tikroje situacijoje.

Budraus veikimo modalumai yra tokie: priėmimas, pasitenkinimas ir entuziazmas. Kiekvienas modalumas ženklina tam tikrą sąmonės virpesių dažnį. Ar jūsų veikla būtų visai paprastutė, ar itin sudėtinga – būkite budrūs ir įsitikinkite, kad vienas iš modalumų veikia. Jei veikla neteikia jums pasitenkinimo, nesate entuziastingi ir nesugebate net priimti tos veiklos, atidžiai išanalizavę situaciją pastebėsite, kad kuriate kančias sau ir kitiems.

Priėmimas

Jeigu kokia nors veikla neteikia jums pasitenkinimo, jūs bent jau galite ją priimti, jei ją atlikti jums būtina. Priimti – tai suprasti, jog esama situacija dabar reikalauja iš jūsų šių veiksmų, todėl juos atliekate noriai. Mes jau smulkiai aptarėme, kaip svarbu priimti *įvykius*, taigi *veiklos* priėmimas yra tik kitas pirmojo atvejo aspektas. Pavyzdžiui, tikriausiai nejausite didžiulio pasitenkinimo, kai naktį pilant lietui giliame užkampyje keisite kiaurą savo automobilio padangą, (apie entuziazmą čia neverta nė kalbėti), tačiau priimti visa tai įmanoma. Jeigu veikiate priimdami, vadinasi, veikiate ramūs ir jūsų veiksmus užpildo ramybė – subtilūs energijos virpesiai. Išoriškai priėmimas gali atrodyti pasyvi būsena, tačiau iš tikrųjų tokia būsena yra aktyvi ir kūrybinga, nes ramybė ir subtilūs energijos virpesiai padeda į šį pasaulį patekti sąmonei.

Jeigu veikla neteikia jums pasitenkinimo, o „tiesiog priimti" jos nepavyksta – sustokite. Nes kitaip elgdamiesi neprisiimtumėte atsakomybės už vienintelį dalyką, už kurį galite būti atsakingi – savo sąmonės būseną. O jeigu neprisiimate atsakomybės už savo sąmonės būseną, neprisiimate atsakomybės ir už patį gyvenimą.

Pasitenkinimas

Jei veikla jums teikia tikrą pasitenkinimą ir džiaugsmą, jūsų jaučiama ramybė patiriama kaip energingumas, gyvumas. Pasitenkinimas yra antras budraus veikimo modalumas. Naujojoje žemėje troškimas liausis buvęs pagrindinis žmonių veiklos motyvas, jo vietą užims pasitenkinimas. Troškimą gimdo *ego* iliuzija, esą jūs atskirti nuo visumos, nuo visos kūrinijos. Pasitenkinimas padės jums susijungti su pačia visatos kūrybine galia.

Kai savo gyvenimo centru padarote šią akimirką (ne praeitį ir ne ateitį), jūsų sugebėjimas mėgautis veikla neįtikėtinai išauga, keičiasi jūsų būties kokybė. Pasitenkinimas ir džiaugsmas yra dinamiškasis Buvimo aspektas – taip reiškiasi įsisąmoninusi save kūrybinė

visatos galia. Jums tikrai nereikia laukti, kol jūsų gyvenime nutiks kas „reikšminga", kad galiausiai pajustumėte pasitenkinimą. Pats pasitenkinimas, džiaugsmas yra tiek reikšmingas, kad nieko reikšmingesnio jums ir nereikia. Sindromas „laukiu, kol galėsiu pradėti gyventi" yra vienas dažniausiai pasitaikančių nesąmoningos būsenos paklydimų. Daug labiau tikėtina, kad pozityvūs pokyčiai išoriniame jūsų gyvenimo lygmenyje prasidės tada, kai išmoksite džiaugtis dabartine veikla – tuo, ką turite. Neprašykite proto leidimo džiaugtis. Nes tokiu atveju jis apipils jus krūva priežasčių, kodėl šiuo metu džiaugtis dar negalite. „Ne dabar, – atsakys protas. – Ar nematai, kad aš užsiėmęs? Nėra laiko. Galbūt galėsi pradėti džiaugtis rytoj..." Bet tas „rytoj" taip niekad ir neišauš...

Kita vertus, teigti, kad štai „man smagu užsiimti vienokia ar kitokia veikla, ji man teikia džiaugsmą", yra klaidinga. Tada atrodo, tarytum džiaugsmas randasi iš veiklos, bet yra kitaip. Ne veikla suteikia džiaugsmą – džiaugsmas liejasi į veiklą ir į šį pasaulį iš jūsų gelmių. Klaidingas įsitikinimas, jog džiaugsmą suteikia veikla, yra įprastas ir kartu pavojingas, nes gimdo nuomonę, esą džiaugsmas yra tai, ką galima gauti iš išorės, tarkime, iš veiklos ar daiktų. Tada imate džiaugsmo ir laimės ieškoti pasaulyje. Tačiau pasaulis džiaugsmo suteikti negali. Štai kodėl daugelio žmonių gyvenimai – nusivylimų virtinė. Pasaulis neduoda to, kas, jų manymu, jiems reikalinga.

Koks yra ryšys tarp jūsų veiklos ir pasitenkinimo ar džiaugsmo būsenos? Pasitenkinimą ir džiaugsmą jums teiks bet kokia veikla, kuria užsiimsite, be to, ta veikla jau nebus vien tik priemonė kokiam nors tikslui pasiekti. Pasitenkinimą jums iš tikrųjų teiks ne pats veiksmas, kurį atliksite, o į jį besiliejantis gilus gyvumo jausmas. Tas gyvumas ir jūs esate viena. Vadinasi, kai koks nors užsiėmimas jus džiugina, jūs išties patiriate dinamiškąjį Buvimo džiaugsmo aspektą.

Štai dvasinė praktika, kuri suteiks jums įkvėpimo ir praplės jūsų kūrybos horizontus. Sudarykite savo kasdienių, dažnai atliekamų užsiėmimų sąrašą. Įtraukite į sąrašą ir tokius užsiėmimus, kurie jums atrodo neįdomūs, nuobodūs, varginantys ar keliantys įtampą. Tačiau į jį neturėtų patekti jūsų nekenčiama veikla, kuria išties

bjauritės. Pastaruosius dalykus reikia arba priimti, arba apskritai užmiršti. Į sąrašą galite įrašyti kelionę į darbą ir atgal, apsipirkimą parduotuvėje, skalbimą ar bet kokius jus varginančius, nuobodulį ar įtampą keliančius darbelius. O tada, kai tik užsiimsite jais, leiskite jiems būti budrumo laidininkais. Veikite visiškai susitelkę ir kartu jauskite savyje budrią, gyvą tylą, kuri kaip fonas gaubs jūsų veiklą. Netruksite aptikti, kad veikla, atliekama panirus į tokią budrumo būseną, užuot varginusi, erzinusi ir kėlusi įtampą, teikia jums pasitenkinimą. Tiksliau tariant, pasitenkinimą jums teikia ne išoriniai veiksmai, o į veiksmus besiliejantis vidinis sąmonės srautas. Taip veikloje atrandamas Buvimo džiaugsmas. Jeigu jums atrodo, kad jūsų gyvenimui stinga prasmės arba jis pernelyg įtemptas ar nuobodus, taip yra tik todėl, kad dar neįliejote į jį sąmonės. Kol kas sąmoningas ir budrus veikimas dar netapo jūsų pagrindiniu tikslu.

Naujoji žemė nubus tadą, kai kuo daugiau žmonių bus supratę, jog pagrindinis jų tikslas yra skleisti pasaulyje sąmonės šviesą ir padaryti visą savo veiklą sąmonės laidininke.

Tada pabudusi sąmonė nuslopina *ego* ir ima vadovauti jūsų gyvenimui. Galbūt pastebėsite, jog sąmonės įkvėpta jūsų veikla, kuria užsiėmėte jau ilgą laiką, natūraliai ima plėstis ir kyla į aukštesnę pakopą.

Nemaža dalis talentingų žmonių tiesiog daro tai, kas jiems teikia didžiausią pasitenkinimą, nenorėdami šia savo veikla ką nors pasiekti nei kuo tapti. Jie gali būti muzikantai, dailininkai, rašytojai, mokslininkai, mokytojai, statybininkai, verslo organizatoriai ir taip toliau. Kartais jų įtakos laukas kelerius metus būna nežymus, tačiau paskui staigiai arba pamažu į jų veiklą įsilieja kūrybinio įkvėpimo banga, tada veiklos sfera išsiplečia daug plačiau, nei apskritai kas galėjo įsivaizduoti – tuo būdu jie paliečia begalę kitų žmonių. Tada suintensyvėja pasitenkinimas, kurį jie gauna iš savo veiklos, ir kartu užgimsta kūrybingumas, gerokai viršijantis bet kokio paprasto žmogaus sugebėjimus.

Tik neįsileiskite pastarosios minties į savo galvą, nes ten dar gali slėptis *ego* liekanos. Jūs vis dar paprasti žmonės. Nepaprasta yra tai, kas per jus ateina į šį pasaulį. XIV amžiaus persų poetas ir sufiz-

mo mokytojas Hafizas šią tiesą gražiai išreiškė tokiais žodžiais: „Esu kiaurymė fleitos, per kurią kvėpuoja Kristus. Klausykite šios muzikos."

Entuziazmas

Tie, kurie lieka ištikimi savo vidiniam tikslui – pabudimui, gali rasti dar vieną kūrybingumo raiškos būdą. Vieną dieną jiems staiga tampa aišku, koks yra jų tikrasis išorinis tikslas. Priešais akis jiems išnyra nuostabi vizija, siekis, ir nuo tos akimirkos jie pradeda dirbti tos vizijos įkvėpti. Paprastai vizija vienaip ar kitaip būna susijusi su jų ankstesne veikla, kuri jiems kėlė tikrą pasitenkinimą. Taip randasi trečias budraus veikimo modalumas – entuziazmas.

Entuziazmo dėmenys yra didelio pasitenkinimo, ar džiaugsmo, pojūtis ir didelis tikslas, arba vizija. Kai pasitenkinimą sustiprina vizija, energinio lauko virpesių dažnis pasikeičia. Pasitenkinimas tampa intensyvus ir tokiu būdu virsta entuziazmu. Entuziazmo skatinamos kūrybinės veiklos viršūnėje jūsų veiksmai bus nepaprastai intensyvūs, pasižymės milžiniška energija. Jausitės kaip taikinio link lekianti strėlė ir tuo pat metu išgyvensite didžiulį džiaugsmą.

Pašaliniam stebėtojui galbūt pasirodytų, kad esate įsitempę, tačiau iš entuziazmo kylantis intensyvumas su įtampa, ar stresu, neturi nieko bendra. Stresas ima jus varginti, kai tikslą pasiekti norite labiau, nei daryti, ką darote. Pusiausvyra tarp pasitenkinimo ir intensyvumo tada sutrinka, pastarasis elementas paima viršų – atsiranda nesveika įtampa. Įtampa paprastai rodo, jog grįžo *ego* ir jūs atsiribojote nuo kūrybinės visatos galios. Jos vietoj liko tik šiurkšti *ego* troškimo jėga ir sunkios pastangos – veikla džiaugsmo nebeteikia. Įtampa, ar stresas, kai esate jo veikiami, visad sumenkina jūsų veiklos kokybę ir efektyvumą. Taip pat stresas gimdo neigiamas emocijas: nerimą, pyktį. Be to stresas žaloja kūną – dabar vis plačiau pripažįstama, kad tai yra viena pagrindinių vėžio bei širdies ligų priežastis.

Skirtingai nuo streso, entuziazmo energiniai virpesiai aukšti ir dėl to jis rezonuoja su kūrybine visatos galia. Štai kodėl Ralfas Valdas

Emersonas (Ralph Waldo Emerson) pasakė: „Be entuziazmo nieko didinga pasiekti neįmanoma." Žodis „entuziazmas" yra kilęs iš graikų kalbos – jo dėmuo *theos* reiškia Dievą. Giminingas graikiškas žodis *enthousiazein* reiškia „būti įkvėptam Dievo" ar „būti apimtam Dievo". Ir iš tikrųjų – pastebėsite, jog kai jus apima entuziazmas, jaučiatės taip, lyg kažin kas dirbtų už jus, jums nebereikia visko daryti patiems. Tiesą sakant, patys jūs *negalite* padaryti nieko reikšminga. Ilgalaikis entuziazmas sužadina kūrybinės energijos bangą, o jums tada telieka „ant jos užsėsti".

Entuziazmas suteikia jūsų veiksmams įkvėpimo ir jėgos. Su šia jėga nesusilietę žmonės žvelgs į „jūsų" pasiekimus su pagarbia baime ir tapatins juos su jumis, tačiau tiesa yra kitokia, apie ją, Jėzus kalbėjo taip: „Iš savęs aš nieko negaliu daryti." (Evangelija pagal Joną 5,30) Skirtingai nuo *ego* troškimo, iš kurio randasi tiesiogiai proporcingas pasipriešinimas, entuziazmas su priešiškumu neturi nieko bendra. Jis nekonfrontuoja. Jis nepadaro vienų laimėtojais, kitų pralaimėtojais. Jo veikla grįsta kitų įtraukimo – ne atmetimo principu. Entuziazmas neišnaudoja kitų žmonių ir nemanipuliuoja jais, nes jis – kuriamoji galia ir jam nereikalinga antrinių šaltinių energija. *Ego* visad siekia imti, o entuziazmas duoda ir dalijasi savo gausa. Susidūręs su kliūtimi priešiškų situacijų ar nelinkusių bendradarbiauti žmonių pavidalu, jis niekad nepuola, bet apeina kliūtį ar priešus padaro draugais.

Entuziazmas ir *ego* negali gyvuoti greta. Jei yra vienas, kito nėra. Entuziazmas turi kryptį, bet tuo pat metu jis susivienijęs su šia akimirka – savo gyvumo, džiaugsmo ir galios šaltiniu. Entuziazmas nieko *nenori*, nes jam nieko netrūksta. Jis ir gyvenimas yra viena, ir nesvarbu, kokia audringa būtų entuziazmo įkvėpta veikla, jūs joje nepasiklystate. O būties centre visad išlieka tyli, bet itin gyva erdvė – ramybės šerdis veiklos sūkuryje. Ji yra visa ko Šaltinis, tačiau jos paliesti negali niekas.

Entuziazmas padeda jums susiderinti su išeinamuoju kūrybiniu visatos principu, tačiau kurdami jūs visai nesitapatinate su savo kūriniais, kitaip tariant, esate be *ego*. O kadangi nesitapatinate, tai ir neprisirišate – išvengiate iš to kylančios kančios. Kūrybinės energijos

bangai nuslūgus, veiklos intensyvumas išnyksta, o džiaugsmas lieka. Niekas nuolatos nebūna apimtas entuziazmo, tačiau po kiek laiko gali pakilti nauja kūrybinės energijos banga ir entuziazmas atgimsta.

Prasidėjus judėjimui vidun, pavidalų nykimo link, entuziazmas nustoja jums tarnauti. Entuziazmas priklauso išeinamajai gyvenimo ciklo fazei. O su grįžtamuoju judėjimu (tai yra kelionė namo) susiderinsite, kai susitaikysite su savo lemtimi.

Apibendrindamas noriu pakartoti, kad jūsų veiklos teikiamas pasitenkinimas, kai siekiate didelio tikslo, perauga į entuziazmą. Tačiau net turėdami konkretų siekį, savo dėmesio centre turite išsaugoti šią akimirką, antraip nutrauksite ryšį su visuotiniu tikslu. Įsitikinkite, kad jūsų tikslas nėra išpūstas mentalinis jūsų paties vaizdinys (tai bylotų apie viduje vis dar slypintį *ego*). Pavyzdžiui, jei trokštate tapti kino žvaigžde, žymiu rašytoju, turtingu verslininku ar panašiai, tai jus dar valdo *ego*. Taip pat nederėtų siekti vienokios ar kitokios *nuosavybės* – rūmų jūros pakrantėje, privačios įmonės ar dešimties milijonų dolerių banke. Siekiai ir vizijos, kuriose regite save išsipūtusį ar *turintį* tam tikrą *nuosavybę* – statiški ir dėl to neįkvėps jums galios. Todėl labai svarbu, kad jūsų siekiai būtų dinamiški, tai yra nukreipti į *veiklą*, kuria užsiimate ir per kurią susijungiate su kitais žmonėmis bei visuma. Užuot įsivaizdavę save kaip įžymų aktorių, rašytoją ar kokį kitą veikėją, suvokite, kad savo darbais įkvepiate ar galite įkvėpti begalę žmonių. Pajuskite, kaip jūsų veikla praturtina ne tik jūsų pačių, bet ir daugybės kitų žmonių gyvenimus. Jūs esate kanalas, per kurį visų žmonių labui iš neišreikšto Šaltinio srūva energija.

Visa tai reiškia, kad jūsų siekis, ar vizija, proto ir jausmų lygmenyje jau yra tikrovė. Entuziazmas – tai galia, perkelianti prote esantį modelį į fizinį matmenį. Turėkite galvoje, kad jums vargu ar pavyks apreikšti gyvenime savo troškimus, jei jų smarkiai neišgyvenate – apreikšti galite tai, ką jau savyje turite. Tiesa, sunkiu darbu bei pastangomis irgi galite siekti tikslų, tačiau toks būdas naujajai žemei netinkamas. Jėzus kalbėjo: „Ko tik melsdamiesi prašote, tikėkite gavę, ir tikrai taip bus.“ (Evangelija pagal Morkų 11,24)

Dažnio puoselėtojai

Vieni žmonės į pavidalą, į išorę, savo veiksmus nukreipia intensyviau nei kiti. Pavyzdžiui, jie jaučia stiprią paskatą statyti, kurti, dalyvauti, siekti, daryti pasauliui įtaką. Jei toks žmogus menkai sąmoningas, *ego*, žinoma, paims viršų ir naudos išeinamojo ciklo energiją savo tikslams. Tai stipriai sumenkins žmogaus kūrybinę energiją ir dėl to siekdamas savo troškimų jis turės vis labiau pasikliauti pastangomis. Jei žmogus sąmoningas ir išorėn veiksmus kreipia intensyviai, jis bus labai kūrybingas. Kiti, pasibaigus natūralios plėtros stadijai, kuri vyko jų fizinio brendimo ir augimo metais, gyvena išoriškai niekuo neišsiskiriantį, iš pažiūros pasyvų ir santykinai ramų gyvenimą. Jie iš prigimties linkę žvelgti vidun ir jų gyvenimuose judėjimas išorėn, į pavidalą, pasireiškia minimaliai. Grįžimas namo jiems daug patrauklesnis už ėjimą išorėn. Jie nedega troškimu veltis į kokią nors veiklą ar pakeisti pasaulį. Jei jie ir turi kokių ambicijų, jos apsiriboja užsiėmimu, leidžiančiu jiems būti tam tikru mastu nepriklausomiems. Kai kurie jų sunkiai prisitaiko šiame pasaulyje. Vieniems pasiseka ir jie randa saugią nišą, kur gali ramiai ir netrikdomi gyventi, nuolatines pajamas duodantį darbą ar smulkų nuosavą verslą. Antri pajunta potraukį apsigyventi kokioje nors dvasinėje bendruomenėje ar vienuolyne. Treti tampa atskalūnais ir gyvena visuomenės paribiuose – visuomenė jiems svetima. Ketvirti pasineria į narkotikų svaigulį, nes gyvenimas šiame pasaulyje jiems kelia per daug skausmo. O yra ir tokių, kurie galiausiai tampa gydūnais ar dvasiniais mokytojais, kitaip tariant, Buvimo meistrais.

Praėjusiais amžiais juos tikriausiai būtų vadinę mąstytojais ar medituotojais. Mūsų civilizacijoje jiems, regis, nėra vietos. Tačiau beužgimstančioje naujojoje žemėje jų vaidmuo toks pat gyvybiškai svarbus kaip ir kūrėjų, veiksmo žmonių, reformatorių. Žmonės, apie kuriuos kalbame, įtvirtina šioje planetoje naujos sąmonės dažnį. Vadinu juos dažnio puoselėtojais. Jų misija yra savo veikla ar tiesiog vien buvimu sužadinti žmonių sąmonę. Jų atliekami regimai nereikšmingi dalykai įgauna gilią prasmę, jie dovanoja pasauliui erdvią tylą, nes kiekvieną veiksmą atlieka visiškai susitelkę ir jausdami

savo Buvimą. Jų veiksmai, net patys paprasčiausi, yra sąmoningi ir dėl to kokybiški. Jų tikslas viską daryti kaip šventą ritualą. Kadangi kiekvieno žmogaus sąmonė yra neatskiriama kolektyvinės žmonijos sąmonės dalis, pasauliui jie daro daug gilesnį poveikį, nei galėtų pasirodyti paviršutiniškai stebint jų gyvenimą.

Naujoji žemė – ne utopija

Ar nėra naujosios žemės sąvoka tik dar viena utopinė vizija? Anaiptol. Visas utopines vizijas sieja bendra gija – mentalinė projekcija į ateitį, į laiką, kai viskas bus gerai, kai būsime išgelbėti, visur įsiviešpataus taika ir harmonija, o mūsų problemų nebeliks. Tokių utopinių vizijų buvo apsčiai. Kai kurios jų baigėsi nusivylimu, kai kurios – katastrofomis.

Visų utopinių vizijų šerdį sudaro viena pagrindinių senosios sąmonės struktūrinių disfunkcijų – išsigelbėjimo paieškos ateityje. Ateitis iš tikrųjų neegzistuoja niekur kitur, kaip tik jūsų prote esančiuose minčių pavidaluose, todėl ieškodami išsigelbėjimo ateityje, jūs nesąmoningai ieškote jo savo galvoje. Vadinasi, esate pavidalo pinklėse, o tai ir yra *ego*.

„Aš regėjau naują dangų ir naują žemę", – rašo biblinis pranašas (Apreiškimas Jonui 21,1). Naujosios žemės pamatas yra naujasis dangus – pabudusi sąmonė. Žemė tėra išorinis šios vidinės tikrovės atspindys. Naujojo dangaus, taigi ir naujosios žemės užgimimas nėra mus išlaisvinsiantys ateities įvykiai. Niekas neišlaisvins mūsų *ateityje*, nes išlaisvinti iš esmės gali tik ši akimirka. Suvokti, vadinasi, pabusti. Pabudimas, kaip ateities įvykis, yra beprasmis, nes pabusti – tai suvokti *Buvimą*. O Buvimas yra tik šioje akimirkoje. Todėl naujasis dangus, pabudusioji sąmonė, nėra kokia nors siektina ateities būsena. Naujasis dangus ir naujoji žemė užgimsta jumyse šią akimirką, o jeigu tai nenutinka, – jie viso labo mintis jūsų galvoje, vadinasi, jų nėra apskritai. Jėzus kalbėjo mokiniams: „Juk Dievo karalystė jau yra tarp jūsų." (Evangelija pagal Luką 17,21)

Kalno pamoksle Jėzus išsakė pranašystę, iki pat šios dienos suprastą nedaugelio. Jis pasakė: „Palaiminti romieji, jie paveldės žemę."

(Evangelija pagal Matą 5,5) Kai kuriuose Biblijos vertimuose vartojamas žodis „nuolankieji". Kas gi tie „nuolankieji" ar „romieji" ir ką reiškia, kad jie „paveldės žemę"?

Romieji yra tie, kurie be *ego*. Tai žmonės, atskleidę savo tikrąją esminę sąmonės prigimtį ir atpažinę šią prigimtį visuose „kituose", visuose gyvybės pavidaluose. Jie gyvena su viskuo susitaikę ir jaučia vienovę su visuma ir Šaltiniu. Jie įkūnija pabudusią sąmonę, kuri keičia visas mūsų planetos gyvenimo sritis, tarp kurių ir gamta, nes gyvendamas žemėje žmogus neišvengiamai su ja sąveikauja. Tokia štai prasme frazės „romieji paveldės žemę".

Žemėje užgimsta nauja būtybių padermė. Tai vyksta dabar pat ir jūs esate vieni iš tos padermės!

APIE AUTORIŲ

Dvasinis mokytojas ir rašytojas Ekhartas Tolė (Eckhart Tolle) gimė Vokietijoje ir mokėsi Londono bei Kembridžo universitetuose. Sulaukęs dvidešimt devynerių, jis patyrė gilią vidinę transformaciją, kuri iš pagrindų pakeitė jo gyvenimą. Kitus kelerius metus jis gilinosi į savo potyrius ir stengėsi integruoti juos į gyvenimą – tai buvo kelionės į savo vidų laikas. Vėliau Ekhartas Tolė Londone pradėjo dirbti su pavieniais asmenimis ir mažomis grupelėmis kaip konsultantas ir dvasinis mokytojas. Nuo 1995 metų jis gyvena Kanadoje, Vankuveryje.

Ekhartas Tolė parašė dvi didelio populiarumo sulaukusias knygas: „Šios akimirkos jėga“ (vėliau ji buvo išversta į trisdešimt tris pasaulio kalbas) ir „Naujoji žemė“. Abi šios knygos pelnytai laikomos įtaigiais dvasios ugdymo vadovais.

Itin įžvalgūs, tačiau paprasti Ekharto Tolės mokymai jau padėjo begalei pasaulio žmonių rasti vidinę ramybę ir pasiekti gyvenimo pilnatvę. Šių mokymų šerdis yra sąmonės transformacija, dvasinis pabudimas, kurį autorius regi kaip naują žmonijos evoliucijos pakopą. Būtinas pabudimo elementas – *ego* valdomos būsenos atsisakymas. To neatlikę, negalime nė svajoti apie asmeninę laimę ir žiaurių mūsų planetos konfliktų pabaigą.

Ekhartas Tolė yra populiarus paskaitininkas, jis keliauja po pasaulį su savo mokymu. Daug jo kalbų, intensyvių kursų ir grupinių dvasinių praktikų išleista CD ir DVD plokštelių pavidalu. Dauguma jo mokymų yra anglų kalba, bet kartais jis skaito paskaitas vokiškai ar ispaniškai. Be „Šios akimirkos jėgos“ ir „Naujosios žemės“ Ekhartas Tolė yra parašęs meditacinių skaitinių knygą „Kalba tyla“. Taip pat galima įsigyti „Šios akimirkos jėgos“ ištraukų kompiliaciją, pavadintą „Šios akimirkos jėgos praktika“.

Tolle, Eckhart

To-45 Naujoji žemė : nubuskite ir siekite savo tikslų / Eckhart Tolle ; [iš anglų kalbos vertė Rasa Šemiotienė, Tadas Jurevičius, Andrius Rondomanskis]. – Kaunas : Mijalba, 2010. – 200 p.

ISBN 978-9955-599-94-4

Ekhartas Tolė parašė dvi didelio populiarumo sulaukusias knygas: „Šios akimirkos jėga“ (vėliau ji buvo išversta į trisdešimt tris pasaulio kalbas) ir „Naujoji žemė“. Abi šios knygos pelnytai laikomos įtaigiais dvasios ugdymo vadovais.

Itin įžvalgūs, tačiau paprasti Ekharto Tolės mokymai jau padėjo begalei pasaulio žmonių rasti vidinę ramybę ir pasiekti gyvenimo pilnatvę. Šių mokymų šerdis yra sąmonės transformacija, dvasinis pabudimas, kurį autorius regi kaip naują žmonijos evoliucijos pakopą. Būtinas pabudimo elementas – *ego* valdomos būsenos atsisakymas. To neatlikę, negalime nė svajoti apie asmeninę laimę ir žiaurių mūsų planetos konfliktų pabaigą.

UDK 159.9+29

Eckhart Tolle
NAUJOJI ŽEMĖ
Nubuskite ir siekite savo tikslų

Vertė Rasa Šemiotienė, Tadas Jurevičius ir Andrius Rondomanskis
Redagavo Andrius Rondomanskis
Viršelio dailininkas Eitautas Marčiukaitis

Tiražas 2000 vnt.
Išleido leidykla „Mijalba“, Kaunas, tel. 8 687 86760
El. paštas: info@mijalba.com, www.mijalba.com
Spausdino UAB „ BALTO print/Logotipas“,
Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius, tel.: 8 5 2101111
www.logotipas.lt
Kaina sutartinė

Parašęs knygą „Šios akimirkos jėga“, Eckhartas Tolle milijonus žmonių įkvėpė siekti laisvės ir džiaugsmo, – dalykų, kurie randami šioje būties akimirkoje. „Naujojoje žemėje“ autorius išplėtojo savo idėją ir parodė, kaip įveikti *ego* valdomos sąmonės ribas. Tai yra ne tik esminė laimingo gyvenimo sąlyga, bet ir žingsnis, kurį žengę žmonės užbaigs pasaulyje vykstančius konfliktus ir nutrauks kančią. Eckhartas Tolle aiškina, kaip mūsų prisirišimas prie *ego* sukuria disfunkciją, iš kurios savo ruožtu kyla pyktis, pavydas ir kitos neigiamos būsenos, kurios žmogų daro nelaimingą. Skaitytojai galų gale pamatys, kaip atsibusti iš tokios būsenos su nauja sąmone ir pradėti gyventi tikrą pasitenkinimą teikiantį gyvenimą.

Skleidžianti šviesą ir pakylėjanti, ši knyga – tai nepaprastas dvasinis manifestas, skelbiantis, kad yra kelias, vedantis į geresnį pasaulį.

ECKHARTAS TOLLE yra šiuolaikinis dvasinis mokytojas, jis daug keliauja ir neša savo žinią pasauliui.

ISBN 978-9955-599-94-4

